



조선의 민족료리



·평 양 출 판 사·

조선의 민족료리

주체110(2021). 4.

화첩을 내면서







우리 겨레는 오랜 옛날부터 삼천리 이 강토에서 대를 이어 살아오면서 맛좋고 영양가높은 민족음식들을 창조하고 발전시켜 왔다.

슬기롭고 근면한 우리 민족은 자연을 개조하기 위한 로동생활과정에 풍요한 산과 들, 강과 호수, 세 면의 바다에서 나는 각종 재료들을 가지고 다양한 음식들을 만들어 식생활에 리용하였다.

오랜 력사적과정을 거쳐 발전풍부화되여온 민족음식들에는 우리 민족의 창조적지혜와 재능, 조선사람의 구미와 기호를 비롯한 민족적특성이 진하게 반영되여있다.

오늘 우리 조국에서는 선조들이 이룩한 음식문화가 시대적요구와 미감에 맞게 나날이 개화발전되고있다.

편집부는 나날이 더욱 발전풍부해지고있는 맛있고 영양가높은 우리 민족료리들가운데서 그 일부를 묶어 화첩으로 펴낸다.

편·집·부



제 1 편

남 새 료 리






보쌈김치



▶ 재료

배추 2kg, 무우 250g, 미나리 30g, 배 300g, 밤 100g, 소고기(삶은것) 50g, 돼지고기(삶은것) 50g, 낙지 50g, 새우젓국물 30g, 소고기국물 30g, 생강 50g, 고추가루 100g, 잣 10g, 사탕가루 30g, 파 200g, 마늘 50g, 소금 200g

▶ 만드는 방법

1. 배추는 8%의 소금물에 24시간 정도 초절임하였다가 깨끗이 씻는다.

2. 무우는 채치고 미나리는 4~5㎝ 길이로 썬다. 밤과 잣, 배는 껍질을 벗기여 밤알크기의 편으로 썰고 낙지는 가늘게 썰어 소금에 절인다. 소고기와 돼지고기도 편을 낸다. 파와 마늘, 생강은 다진다.

3. 채친 무우에 편을 낸 밤, 배, 낙지, 소고기, 돼지고기, 토막낸 미나리를 두고 다진 파, 마늘, 생강, 새우젓국물, 소고기국물, 고추가루, 사탕가루, 소금을 둔 다음 고루 버무려 김치소를 만든다.

4. 배추의 갈피갈피에 소를 넣은 다음 가로 토막내여 배추겉잎으로 둘러싼다.

양배추말이김치



▶ 재료

양배추 150g, 무우 50g, 배 5g, 파 20g, 사탕가루 3g, 고추가루 3g, 다진 마늘 2g, 다진 생강 1g, 소금 20g

▶ 만드는 방법

1. 양배추는 속을 도려내고 소금물에 절인다.

2. 무우와 배, 파는 가늘게 채친 다음 사탕가루, 소금, 고추가루, 다진 마늘과 생강을 두고 골고루 버무려 김치소를 만든다.

3. 양배추잎을 편 다음 여기에 김치소를 놓고 돌돌 말아서 단지에 넣는다. 10시간정도 지나서 김치물을 만들어 붓는다.

깍두기



▶ 재료

무우 150g, 다진 파 5g, 다진 마늘 2g, 생강즙 0.5g, 고추가루즙 3g, 사탕가루 5g, 소금 3g

▶ 만드는 방법

1. 무우는 사방 2㎝크기의 립방형으로 썰어 고추가루즙에 버무린다.
2. 무우에 고추물이 들면 다진 파와 마늘, 생강즙, 사탕가루, 소금을 두고 버무린다.
3. 단지에 넣고 꼭 봉하여 익힌다.

깍두기의 매운맛은 소화기관을 자극하며 식욕을 돋군다. 깍두기에는 효소와 섬유소, 비타민C, 광물질이 풍부하게 들어있어 소화작용, 항암작용, 항균작용, 로화방지작용, 리뇨작용, 혈당낮춤작용을 한다.

석박김치



▶ 재료

배추 150g, 무우 50g, 고추가루 2g, 파 10g, 마늘 2g, 생강 0.5g, 사탕가루 1g, 소금 5g

▶ 만드는 방법

1. 배추는 깨끗이 씻어 3㎝길이로 썰어서 소금물에 2시간정도 절인다. 무우는 길이와 너비가 각각 3㎝, 두께 0.2㎝ 되게 썬다. 파는 토막내고 마늘과 생강은 다진다.

2. 썬 무우에 고추가루를 두고 버무린 다음 절인 배추, 사탕가루, 소금, 파토막, 다진 마늘과 생강을 두고 무친다.

3. 2시간정도 지나서 국물을 해붓고 익혀서 낸다.

삶은동치미



▶ 재료

무우 15kg, 소금 300g, 파 50g, 마늘 50g, 미나리 50g, 마른고추 5g, 마른생강 5g, 산초 3g

▶ 만드는 방법

1. 무우는 마른생강을 넣은 물에 살짝 삶는다.
2. 삶은 무우를 독에 넣으면서 마른고추, 산초, 마늘, 파, 미나리를 드문드문 놓고 소금을 뿌린다. 무우를 독에 2/3정도 넣고 무우 삶은 물과 소금물을 섞어서 부어 익힌다.

동치미는 무우에 들어있는 효소의 작용으로 소화촉진작용을 하며 몸안에서 물질대사를 활발하게 해준다. 또한 변비나 동맥경화증환자들에게 좋다.



고추김치

▶ 재료

풋고추 1.5kg, 미나리 200g, 밤 100g, 잣 20g, 젓국 200g, 파 30g, 마늘 20g, 생강 10g, 참깨 2g, 실고추 2g

▶ 만드는 방법

1. 풋고추는 꼭지를 따고 씨를 뽑는다.
2. 파, 마늘, 생강, 밤은 채로 썰고 미나리는 짧게 썰어서 실고추, 잣, 참깨와 섞어 소를 만든다.
3. 풋고추속에 소를 넣고 단지에 차곡차곡 담은 다음 젓국을 부어 익힌다.

비타민C의 공급원천 — 김치

김치는 오랜 옛날부터 오늘에 이르기까지 우리 인민들이 좋아하는 민족의 고유한 부식물이며 특색있는 음식의 하나이다. 우리 나라에서 어느때부터 김치를 만들어 먹었는가 하는것은 명확히 알수 없으나 지금까지 알려진 문헌자료에 의하면 이미 고려시기에 무우로 김장을 담갔다는 기록이 있으며 조선봉건왕조시기에 와서는 여러가지 맛좋은 김치를 만들었다고 한다. 처음에는 금과 같이 귀한 음식이라는 뜻에서 《금채》라고 불리우다가 점차 그 말소리가 바뀌여지면서 김치로 되였다고 한다. 김치는 영양학적으로 가치있는 부식물로 되고있다.

김치는 겨울에서부터 이른봄에 이르는 기간에 비타민C의 중요한 공급원천으로 된다. 대부분의 김치에는 10～25mg%의 비타민C가 들어있는데 잘 가공하였을 때에는 30mg%를 초과할수도 있다. 김치는 각종 무기성분의 원천이다. 즉 Na, K, Ca, Mg, P, Fe 등 무기성분을 많이 가지고있다. 파김치를 제외한 모든 김치는 염기성식료품으로서 산성식료품인 밥과 고기, 물고기제품에 대한 식욕을 더욱 높여준다. 하루에 200～300g의 김치를 먹으면 무기성분에 대한 영양학적요구를 만족시킬수 있다.

몇가지 김치의 영양소함량은 다음의 표와 같다.

몇가지 김치의 영양소함량(%)

김치종류 \ 영양소	물기	단백질	기름	당질	섬유질	P	Ca	Fe
깍두기	87.90	2.13	0.83	1.53	1.32	0.120	0.126	0.037
동치미	92.97	1.34	0.26	1.30	0.98	0.096	0.107	0.010
통김치(건데기)	88.74	2.76	0.48	1.70	7.06	0.063	0.279	0.084
통김치(국물)	94.81	1.54	0.09	0.96	0.36	0.046	0.170	0.010
무우청김치	89.29	2.35	0.38	0.99	1.26	0.136	0.277	0.030
열무김치	92.37	2.17	0.46	1.57	1.07	0.057	0.098	0.015

김치의 질을 평가하기 위하여서는 색갈과 맛, 냄새 등을 비롯한 감각적지표와 함께 중요하게는 산도, 젖산비, 염도, 비타민C와 같은 실험실적지표들을 감정한다. 김치는 자극성냄새가 없어야 하고 여러가지 양념에 의한 맛들이 잘 조화되여야 한다. 초산함량이 많으면 자극성이 있는 신냄새가 풍기고 버터산이나 프로피온산이 많이 들어있으면 군냄새가 난다. 김치속에 CO_2이 적으면 맛이 상쾌하지 못하다. 김치의 씁쓰레한 맛은 너무 짜게 담갔거나 첫 절임을 너무 오래 했거나 생강을 너무 많이 넣은 결과에 생겨난다. 김치의 산도는 총산도(적정산도)로 표시되는데 젖산이 대다수이기때문에 젖산으로 환산한다. 일반적으로 김치의 산도는 0.4～0.6%를 기준으로 한다.

오이소박이



▶ 재료

오이 1.3kg, 무우 330g, 파 35g, 마늘 34g, 생강 13g, 고추가루 13g, 사탕가루 10g, 소금 16g, 실고추 3g

▶ 만드는 방법

1. 오이는 소금으로 문질러 씻은 다음 4~5㎝길이로 토막낸다. 이것을 한쪽끝이 붙어있게 열십자로 쪼개여 소금을 뿌린다.

2. 무우와 파는 채치고 생강은 다져 즙을 내며 마늘은 다진다.

3. 채친 무우에 채친 파, 다진 마늘, 고추가루, 사탕가루, 실고추, 소금, 생강즙을 넣고 버무려 소를 만든다.

4. 초벌절임한 오이에 소를 넣어 단지에 차곡차곡 담아 12시간정도 재운 다음 끓여 식힌 소금물을 부어 익힌다.

미나리줄기김치



▶ 재료

미나리줄기 150g, 붉은봄무우 50g, 파토막 7g, 배 50g, 다진 마늘 2g, 다진 생강 2g, 소금 15g, 실고추 3g

▶ 만드는 방법

1. 미나리줄기는 깨끗이 씻어 길이 5㎝ 되게 썬 다음 소금물에 절인다.
2. 붉은봄무우는 버들잎모양으로 썰고 배는 미나리줄기와 같은 크기로 썬다.
3. 미나리줄기에 붉은봄무우, 파토막, 다진 마늘과 생강, 실고추를 두고 고루 버무려 단지에 넣은 다음 끓여서 식힌 소금물을 부어 익힌다.

미나리줄기김치에는 콜린, 레시틴, 메티오닌, 플라보노이드, 방향족불포화옥시산이 들어있어 고혈압과 동맥경화증치료에 효과적이며 간보호작용, 리뇨 및 항암작용을 한다.

붉은봄무우김치



▶ 재료

붉은봄무우 2kg, 멸치젓 40g, 소금 80g, 파 70g, 마늘 40g, 생강 2g, 고추가루 40g

▶ 만드는 방법

1. 붉은봄무우는 깨끗이 씻어 소금을 뿌려 절이고 멸치젓은 같은 량의 물을 부어 끓인 다음 채에 밭는다. 파는 토막내고 마늘과 생강은 다진다.

2. 절인 무우에 고추가루, 파토막, 다진 마늘과 생강, 멸치젓국물을 두어 버무린다.

3. 단지에 넣고 꼭꼭 누른 다음 뚜껑을 덮어 익힌다.

붉은봄무우김치의 신맛은 젖산을 비롯한 유기산에 의한것이다.

초산, 젖산, 레몬산, 사과산들은 사람몸에서 물질대사과정에 생성되는데 음식물형태로 받아들이면 생리적부담을 덜어준다.

오이깍두기



▶ 재료

오이 200g, 파 5g, 마늘 2g, 생강 2g, 사탕가루 1.5g, 고추가루 3g, 소금 2g

▶ 만드는 방법

1. 오이는 씨를 걷어내고 길이 3cm, 너비 2cm 되게 토막낸다. 파는 토막내고 마늘과 생강은 다진다.

2. 토막낸 오이에 고추가루, 파토막, 다진 마늘과 생강, 사탕가루, 소금을 두고 고루 버무려 단지에 넣어 익힌다.

3. 다음 차게 하여 그릇에 담아낸다.

오이깍두기에는 비타민A, PP, E와 효소가 들어있어 혈압을 낮추고 오줌이 잘 나가게 하며 독풀이 및 항암작용을 한다. 소화를 촉진시키며 비만증예방에도 좋다.

달래장절임



▶ 재료

달래 300g, 무우 100g, 소금 1g, 간장 15g, 고추장 20g, 참기름 10g, 사탕가루 5g, 식초 10g, 참깨 2g

▶ 만드는 방법

1. 달래는 긴것은 적당히 자르고 무우는 채로 썰어 소금을 뿌려두었다가 물을 짠다.
2. 고추장에 간장, 식초, 사탕가루를 두고 양념즙을 만든다.
3. 달래와 무우를 섞어 양념즙으로 무치고 참기름을 친 다음 그릇에 담고 닦은 참깨를 뿌려낸다.

이른 봄철에 많이 나는 달래를 캐서 끓는물에 살짝 데쳐 간장에 절였다가 먹을 때마다 양념하여 먹는것을 달래장절임이라고 한다.
독특한 맛과 향기로 하여 입맛을 돋구어주며 음식물의 소화도 잘되게 한다.



고구마김치

▶ 재료

고구마 1kg, 미나리 100g, 양파 50g, 밀가루 30g, 소금 10g, 파 20g, 마늘 10g, 고추가루 10g

▶ 만드는 방법

1. 고구마는 깍두기처럼 썰어 소금을 뿌렸다가 물을 찌운다.
2. 밀가루로 풀을 쑤어 식혀서 고추가루, 다진 파와 마늘, 소금으로 양념한 다음 채로 썬 양파, 미나리를 두고 양념즙을 만든다.
3. 고구마에 양념즙을 두고 섞어서 단지에 담아 익힌다.

두릅김치



▶ 재료

두릅 300g, 다진 마늘 5g, 소금 10g, 붉은 봄무우 100g, 고추가루 5g, 다진 파 20g, 다진 생강 5g

▶ 만드는 방법

1. 두릅은 끓는물에 살짝 데쳐내고 붉은봄무우는 큼직큼직하게 썬다. 다음 다진 파와 마늘, 생강, 고추가루를 두고 버무려 단지에 넣는다.

2. 두릅을 데친 물은 밭아 소금으로 간을 맞추고 단지에 부어 김치를 익힌다.

《산나물의 왕》이라고 불리우는 두릅에는 비타민C, B_1, 칼시움 등이 많고 칼리움, 디아스타제, 탄닌 등이 포함되여있다. 잎에는 헤데라제닌을 비롯하여 칼시움, 철분 등이 들어있어 건강에 좋다.

나박김치



▶ 재료

붉은봄무우 200g, 소금 15g, 파토막 20g, 마늘편 5g, 다진 생강 2g, 사탕가루 5g, 고추가루 2g

▶ 만드는 방법

1. 붉은봄무우는 깨끗이 씻어 길이 2.5cm, 너비 2cm, 두께 0.2cm정도 되게 나박형으로 썰어놓는다.

2. 나박형으로 썬 붉은봄무우에 고추가루를 두고 버무려 붉은색으로 물들인 다음 파토막, 사탕가루, 마늘편과 다진 생강을 두고 무쳐 1시간동안 재운다.

3. 양념을 무친 붉은봄무우에 1.3%정도의 소금물 1.2kg을 붓고 18~20℃에서 1~2일간 익힌다. 붉은봄무우가 떠오르면 찬 곳에 보관하여 먹는다.

동치미



▶ 재료

무우 30kg, 통고추 50g, 파 70g, 마늘 100g, 생강 100g, 소금 1.2kg, 배 300g

▶ 만드는 방법

1. 소독한 독에 손질한 무우를 한돌기 놓고 소금을 뿌린 다음 다시 무우를 한돌기 놓는다. 이런 방법으로 독을 채우고 2일동안 절인다.

2. 절인 무우를 한돌기 놓고 파, 마늘, 생강, 통고추, 배를 놓는 식으로 독을 채우고 우거지를 덮은 다음 누름돌을 놓는다. 초벌절임할 때 생긴 물과 끓여서 식힌 소금물을 채로 받은 다음 독에 붓고 아구리를 꼭 봉한다.

부루회



▶ 재료

부루 300g, 젓국장 100g, 깨소금 3g, 참기름 5g, 파 20g, 마늘 10g, 고추가루 3g

▶ 만드는 방법

1. 젓국장에 다진 파와 마늘, 깨소금, 참기름, 고추가루를 두고 양념장을 만든다.

2. 부루잎에 양념장을 발라서 부루가 절여지기 전에 낸다.

아시는지요 

음식물은 맛을 잘 조절하여 먹어야 한다

5가지의 맛(쓴맛, 매운맛, 단맛, 짠맛, 신맛)은 인체의 오장(심장, 간장, 페, 콩팥, 기레)과 밀접히 련관되여있다.

5가지의 맛이 알맞춤하게 조절되면 인체의 기혈이 통하고 대사가 왕성해지며 오장의 기능이 쉽게 로화되지 않는다. 그러나 5가지의 맛을 맞추지 못하고 편식하면 고혈압과 동맥경화, 심장병 등에 걸릴수 있고 심장병환자가 짠것을 제한하지 않으면 심장의 기능이 더 약해진다.

매운것을 오래 먹은 사람은 피부에 주름살이 생기고 까칠해지며 입술이 진한 감색을 띤다. 때문에 일상 식생활에서 편식하는 습관을 없애고 각종 음식물을 적당히 배합하여 먹어야 한다.

계절에 따라 봄에는 신것을, 여름에는 쓴것을, 가을에는 더운것을, 겨울에는 짠것을 조금 더 먹는것이 좋다.



《울며 겨자먹기》

옛날 우리 나라의 어느 시골량반이 고을원의 생일잔치에 초대되였다.

시골량반은 촌스럽다는 말을 듣지 않으려고 남들이 먹는것을 눈여겨 보아가며 상에 오른 진귀한 음식을 이미 자기가 여러번 먹어본 음식인것처럼 처신하였다.

술상을 물리자 《선주후면》이라고 국수가 들어왔는데 자기가 제일 좋아하는 메밀국수였다.

국수와 함께 고기볶음이며 생채, 양념장 등 여러가지 음식이 들어왔는데 그가운데는 그가 난생처음 보는것이 한가지 있었다.

그것은 조그마한 그릇에 담겨진 노란색의 무엇인데 후에 알고보니 겨자라는것이였다.

시골량반은 천천히 국수사리와 꾸미를 뒤섞으며 주위사람들의 행동을 살폈다.

그랬더니 주위사람들은 국수그릇에 양념장과 함께 그것을 치고서 국수를 뒤섞더니 맛있게 먹는것이였다.

원의 생일잔치상에 오른것이니 아주 맛있을것이라고 생각한 시골량반은 겨자를 뒤숟가락 푹푹 떠서 치고 버무린 다음 국수를 먹기 시작하였다.

그런데 너무 매와 금시 죽을 지경이였다.

하지만 촌뜨기로 소문이 날가봐 꾹 참고 맛있게 먹는체 하였다.

그의 두눈에서는 눈물이 줄줄 흘러내리고 얼굴은 온통 땀투성이였다.

뒤늦게야 시골량반의 국수먹는 꼴을 본 사람들이 모두 배를 그러안고 웃음을 터뜨렸다.

여기로부터 싫은것을 좋은체 하고 억지로 하는것을 가리켜 《울며 겨자먹기》라고 하게 되였다.

길짱구지지개



▶ 재료

길짱구 500g, 돼지고기 100g, 된장 40g, 기름 10g, 파 10g, 마늘 10g, 고추 20g, 고추가루 2g

▶ 만드는 방법

1. 길짱구는 살짝 데친 다음 우려서 적당한 크기로 썬다.
2. 남비에 기름을 두르고 다진 돼지고기를 볶다가 된장을 물에 풀어 두고 끓인다.
3. 장물이 끓을 때 길짱구, 잘게 썬 고추, 다진 파와 마늘, 고추가루를 두고 한소끔 더 끓여 낸다.

밝은쟁이볶음



▶ 재료

밝은쟁이 500g, 돼지고기 50g, 소금 3g, 간장 10g, 기름 20g, 파 5g, 마늘 5g, 고추 20g, 고추가루 0.5g, 후추가루 0.5g

▶ 만드는 방법

1. 밝은쟁이는 소금물에 살짝 데쳐 우리고 돼지고기와 고추는 가늘게 썬다.

2. 볶음판에 기름을 두르고 돼지고기를 볶다가 고추와 밝은쟁이를 두고 간장, 고추가루, 후추가루, 다진 파와 마늘로 맛을 들여 낸다.

메밀묵

▶ 재료

메밀쌀 500g, 양념장 20g

▶ 만드는 방법

1. 메밀쌀은 물에 불구었다가 물을 두고 보드랍게 갈아 채에 밭은 다음 앙금을 앉힌다.

2. 앙금을 끓여 묵을 만든 다음 가늘게 썰어 그릇에 담고 양념장을 쳐서 내거나 따로 담아 낸다.





한천랭채

▶ 재료

한천 150g, 소고기 300g, 오이 300g, 깨소금 6g, 참기름 15g, 식초 15g, 사탕가루 15g, 파 30g, 마늘 30g, 후추가루 0.5g

▶ 만드는 방법

1. 오이는 채로 썰고 한천은 찬물에 불구었다가 오이와 같은 크기로 찢어 따로따로 깨소금, 다진 파와 마늘, 사탕가루, 식초, 후추가루, 참기름을 두고 무친다.

2. 소고기는 가늘게 썰어 양념을 두고 볶는다.

3. 한천무침과 오이무침, 소고기볶음을 접시에 보기 좋게 담아 낸다.

더덕볶음

▶ 재료

더덕 600g, 소고기 150g, 소금 4g, 간장 4g, 참기름 30g, 파 45g, 마늘 30g, 참깨 3g, 후추가루 0.5g, 실고추 1g

▶ 만드는 방법

1. 더덕은 껍질을 벗기고 두드려 소금으로 문지른 다음 물에 불구었다가 잘게 찢는다.

2. 볶음판에 참기름을 두르고 채로 썬 소고기와 파를 볶다가 더덕, 다진 마늘, 소금, 간장, 후추가루를 넣고 볶아 접시에 담고 닦은 참깨와 실고추를 뿌려 낸다.





개성무우찜

▶ 재료

무우 400g, 돼지고기 300g, 소고기 300g, 닭고기 300g, 밤 100g, 대추 50g, 은행 50g, 잣 10g, 닭알 1알, 깨소금 10g, 간장 100g, 참기름 10g, 사탕가루 50g, 다진 파 20g, 후추가루 1g, 물 100g

▶ 만드는 방법

1. 무우는 채로 썰어 살짝 데친 다음 물을 찌운다.

2. 돼지고기, 소고기, 닭고기는 얇게 저며 양념으로 재웠다가 살짝 볶는다.

3. 고기와 대추, 밤, 은행을 무우에 섞은 다음 깨소금, 간장, 참기름, 사탕가루를 두고 서서히 끓여서 삶은 닭알과 잣을 가운데에 얹어 낸다.

김구이

▶ 재료

김 6장, 소고기 100g, 록두나물 50g, 깨소금 1g, 간장 5g, 참기름 30g, 파 15g, 밀가루 20g, 후추가루 0.5g

▶ 만드는 방법

1. 소고기는 보드랍게 다져 파, 간장, 후추가루로 양념하여 볶아놓는다.

2. 록두나물은 데쳐 잘게 썬 다음 볶은 소고기, 다진 파, 간장, 깨소금, 후추가루, 참기름, 밀가루와 같이 반죽하여 소를 만든다.

3. 김을 펴고 그우에 소를 놓은 다음 다른 김을 덮고 참기름을 두른 구이판에서 구워 낸다.





겨자종합채

▶ 재료

겨자 50g, 콩나물 200g, 고사리 200g, 미나리 200g, 무우 200g, 다시마 100g, 소금 3g, 간장 20g, 식초 10g, 사탕가루 10g, 다진 파 30g, 고추가루 3g

▶ 만드는 방법

1. 무우와 다시마는 가늘게 썰고 미나리와 콩나물은 다듬어서 데친다. 고사리는 삶아서 썬다.

2. 썬것들을 한데 섞은 다음 겨자와 소금, 간장, 식초, 사탕가루, 다진 파, 고추가루를 두고 무쳐 낸다.

호박배추찌개



▶ 재료

애호박 500g, 통배추 500g, 돼지고기 100g, 소금 10g, 된장 10g, 고추장 10g, 파 20g, 마늘 10g, 성긴 고추가루 5g

▶ 만드는 방법

1. 애호박을 배추와 같이 얄팍하게 썰어서 고추가루와 소금을 뿌린 다음 단지에 담고 깨끗한 쌀씻은 물을 붓는다.

2. 호박과 배추에 맛이 들면 건져 물을 짜서 남비에 담고 돼지고기를 썰어둔 다음 된장과 고추장을 풀어 두고 끓인다.

3. 호박과 배추가 익으면 파와 마늘, 소금으로 양념하여 낸다.

김치순두부



▶ 재료

콩 1kg, 배추김치 1.5kg, 양념간장 40g

▶ 만드는 방법

1. 콩은 불구었다가 갈아서 밭은 다음 가마에 넣고 저어주면서 끓인다.
2. 콩물이 끓어오를 때 잘게 썬 배추김치를 두고 불을 끈다.
3. 순두부가 되면 인차 그릇에 담아 양념간장과 같이 낸다.

과학자들이 17년동안 26만 1천여 명의 사람들을 상대로 조사한 결과 콩물과 남새국을 먹으면 위암의 발병률을 대폭 낮출수 있다는 결론을 얻어냈다고 한다.

감자튀기



▶ 재료

감자 120g, 쑥갓 80g, 기름 50g, 밀가루 100g, 닭알 1알, 소금 2g

▶ 만드는 방법

1. 감자는 껍질을 벗겨 얇은 편으로 썰어놓고 쑥갓은 씻어 물기를 찌운다.

2. 닭알을 그릇에 까두고 밀가루, 소금, 물을 두고 섞어서 튀기반죽물을 만든다.

3. 기름이 140℃이상 되면 쑥갓, 감자에 튀기반죽물을 묻혀 튀긴 다음 접시에 보기 좋게 담아 낸다.







청동호박나물

▶ 재료

청동호박 300g, 고추 15g, 깨소금 10g, 기름 10g, 파 10g, 마늘 5g

▶ 만드는 방법

1. 청동호박은 껍질을 벗기고 쪼개여 속을 파낸 다음 길이 6cm, 너비 1cm, 두께 0.5cm로 썬다.

2. 썬 호박을 남비에 담고 물을 조금 두고 볶다가 썬 고추, 파, 마늘, 깨소금으로 양념하여 낸다.

콩나물랭국

▶ 재료

콩나물 300g, 소금 10g, 간장 10g, 식초 10g, 파 10g, 마늘 10g, 사탕가루 5g, 생강 3g, 고추가루 1g

▶ 만드는 방법

1. 콩나물을 연한 소금물에 살짝 데쳐 식힌다.

2. 생강, 파, 마늘은 채로 곱게 썰어 콩나물에 두고 무친다.

3. 찬물에 간장, 식초, 사탕가루, 고추가루를 두고 콩나물을 둔 다음 시원하게 하여 낸다.

도라지나물

▶ 재료

도라지 1kg, 마늘 50g, 사탕가루 20g, 고추기름 20g, 깨가루 2g, 소금 10g, 식초 20g

▶ 만드는 방법

1. 도라지는 가늘게 찢어 소금과 함께 주물러주면서 씻어 쓴맛을 우린다. 마늘은 다진다.

2. 쓴맛을 우린 도라지에 고추기름, 다진 마늘, 사탕가루, 식초, 깨가루, 소금을 두고 고루 무친다.

아시는지요

설명절음식

설날의 대표적음식으로서는 떡, 지짐, 떡국, 산적, 탕, 여러가지 당과류와 음료, 술, 과일 등을 들수 있는데 설을 맞으며 만든 음식을 세찬이라 하고 술은 세주라고 하였다.

■ 떡

흰쌀로는 설기떡, 꼬리떡, 조개송편, 송편, 쉬움떡 등을 만들었고 찹쌀로는 찰떡을 만들었다.

■ 지짐

록두지짐을 기본으로 만들었고 록두가 없는 곳에서는 강냉이, 조, 수수 등 여러가지 잡곡으로 지짐을 지져 먹었다.

■ 떡국

남쪽지방사람들이 흔히 만들어 먹었다. 남쪽지방사람들은 떡국을 나이의 표징으로 간주하였는데 매해 한그릇을 먹으면 나이도 한살씩 늘어난다고 하여 떡국을 일명 《첨세병》이라고 하였다.

■ 술

기후가 찬 북쪽지방에서는 소주를, 기후가 더운 남쪽지방에서는 약주와 청주를 빚어 마셨다.

■ 당과류와 음료

약과, 강정, 식혜, 수정과 등을 만들어 먹었다.

■ 과일

사과. 배, 밤, 곶감 등을 먹었다.



신선로



▶ 재료

소함박살 300g, 소양지머리 100g, 소양 80g, 소간 70g, 닭(꿩고기) 70g, 민어 50g, 전복 50g, 해삼 50g, 새우 50g, 떡국대 50g, 닭알 5알, 은행 20g, 호두 20g, 잣 10g, 분탕 10g, 돌버섯 10g, 소금 10g, 간장 10g, 기름 20g, 파 20g, 마늘 5g, 미나리 50g, 홍당무우 50g, 참나무버섯 30g, 밀가루 10g, 후추가루 0.5g

▶ 만드는 방법

1. 소양지머리로는 국물을 뽑아 간장, 파, 소금, 후추가루로 양념한다.
2. 삶은 소양, 닭고기, 민어, 소간, 양지머리는 얇게 저며 소금, 후추가루, 파, 마늘로 재웠다가 전을 지진 다음 네모나게 썰고 참나무버섯도 같은 크기로 썬다.
3. 미나리, 돌버섯, 홍당무우는 가늘게 썰어 따로따로 닭알물을 섞은 다음 지짐을 지져 같은 크기로 네모나게 썰고 분탕은 삶아서 썰어 볶는다.
4. 소함박살 절반은 전을 지지고 절반은 다져서 은행알만 하게 완자를 빚어 밀가루와 닭알을 묻혀 지진다.
5. 신선로에 먼저 분탕과 버섯을 담고 그우에 전, 해삼, 전복, 새우, 떡, 완자를 보기 좋게 담는다. 그우에 호두, 은행, 잣으로 고명한 다음 끓는 국물을 붓고 불을 붙여 낸다.

또한 신선로밑에 고기회를 담기도 하며 록두지짐을 놓기도 한다.

설명절음식

떡국

▶ 재료

떡국대 500g, 닭고기 200g, 닭알 1알, 참나무버섯 50g, 간장 10g, 기름 5g, 파 20g, 마늘 5g, 김 1g, 후추가루 0.5g, 실고추 0.3g, 국물 1.5kg

▶ 만드는 방법

1. 떡국대는 엇썰고 닭고기는 떡국대와 같은 크기로 썰어 간장, 후추가루로 양념하여 살짝 볶는다.

2. 참나무버섯과 김은 채로 썰어 따로따로 볶는다.

3. 끓는 국물에 떡을 넣었다가 떠오르면 다진 마늘과 후추가루를 쳐서 그릇에 담고 닭고기와 참나무버섯을 얹은 다음 실닭알, 실파, 실고추, 김으로 고명하여 낸다.





꼬리떡

설명절음식

▶ 재료

흰쌀가루 1kg, 소금 6g, 참기름 10g, 꿀 20g

▶ 만드는 방법

1. 흰쌀가루는 익반죽하여 넙적하게 반대기를 만들어 찐다.

2. 찐 떡을 쳐서 긴 떡대를 만든 다음 꼬리가 있게 자른다.

3. 자른 떡을 떡살로 납작하게 찍은 다음 참기름을 바르고 접시에 담아 꿀과 같이 낸다.

록두지짐



▶ 재료

록두 160g, 삶은 돼지비게편 40g, 기름 20g, 소금 2g, 다진 마늘 10g, 맛내기 0.5g

▶ 만드는 방법

1. 록두는 타개여 3~4시간정도 불구었다가 껍질을 제거하고 지짐감을 만든다.
2. 지짐감에 다진 마늘, 소금, 맛내기를 두고 골고루 섞는다.
3. 기름을 두른 지짐판에 삶은 돼지비게편을 한점 놓고 그우에 지짐감을 얇게 펴놓은 다음 약한 불에서 앞뒤가 노릇노릇하게 지진다.

록두지짐은 영양가가 높을뿐아니라 부종, 약물중독, 허약, 간질환, 당뇨병증상이 있는 사람들에게 특별히 좋은 음식이다.



쌀과줄

설명절음식

▶ 재료

튀긴 흰쌀 300g, 찹쌀가루 300g, 물엿 300g, 사탕가루 300g, 물 200g, 튀기용기름

▶ 만드는 방법

1. 찹쌀가루는 익반죽하여 찐 다음 찹쌀가루를 뿌리면서 얇게 밀어 적당한 크기로 썬다. 이것을 말리웠다가 기름에 튀겨 과줄목개를 만든다.

2. 남비에 물엿과 사탕가루, 물을 두고 끓여서 조청을 만든다.

3. 과줄목개에 조청을 바르고 튀긴 흰쌀을 붙여낸다.



설명절음식

개성약과

▶ 재료

밀가루 600g, 참기름 100g, 사탕가루 600g, 꿀 100g, 소주 80g, 생강 15g, 잣 15g, 계피가루 3g, 튀기용기름

▶ 만드는 방법

1. 밀가루에 참기름, 생강즙, 소주, 계피가루, 꿀을 두고 풀기가 나지 않게 반죽하여 0.5cm 두께로 민 다음 길이 5cm, 너비 3cm 되게 잘라 가운데에 침질을 한다.

2. 사탕가루에 꿀과 물을 두고 졸여 조청을 만든다.

3. 약과반죽을 기름에 서서히 튀긴 다음 조청에 담갔다가 단맛이 배여들면 꺼내여 접시에 담고 계피가루와 잣가루를 뿌린다.



대추밤초

▶ 재료

마른 대추 200g, 밤 1kg, 사탕가루 50g, 꿀 200g, 잣 20g

▶ 만드는 방법

1. 밤은 껍질을 벗기고 만문하게 삶아 간 다음 졸인 사탕물, 꿀을 두고 반죽한다.

2. 마른 대추는 정과를 만들어 안에 밤소를 넣고 잣을 한알씩 끼운다.

3. 접시가운데 밤을 담고 옆으로 대추정과를 돌려놓는다.



우메기

▶ 재료

찹쌀가루 140g, 흰쌀가루 60g, 조청 200g, 참깨 80g, 사탕가루 30g, 소주 15g, 튀기용기름

▶ 만드는 방법

1. 찹쌀가루와 흰쌀가루를 섞어서 사탕가루와 소주를 두고 익반죽한다.

2. 참깨는 닦아서 부스러뜨린 다음 사탕가루를 두고 소를 만든다.

3. 반죽을 밤알만큼씩 떼서 참깨소를 넣고 둥글게 빚어 기름에 튀긴 다음 조청에 담갔다가 낸다.



인삼정과

▶ 재료

인삼 500g, 사탕가루 400g, 꿀 150g

▶ 만드는 방법

1. 인삼은 대가리를 자르고 0.2cm 두께로 편을 내여 삶는다. 작은것은 그대로 삶는다.

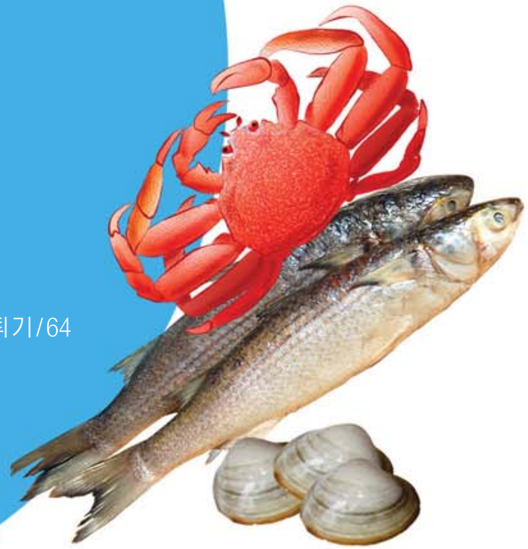
2. 인삼이 익으면 사탕가루와 꿀을 두고 졸인다.

3. 인삼이 존득존득해지고 즙이 까룩해지면 접시에 담아 낸다.



제 2 편

수산물료리



대동강숭어국



▶ 재료

숭어 500g, 소금 4g, 생강 2.5g, 마늘 5g, 후추알 1알

▶ 만드는 방법

1. 숭어는 비늘을 긁어내고 배를 갈라 내장을 꺼낸 다음 깨끗이 씻어 4cm길이로 토막낸다. 마늘과 생강은 다진다.

2. 남비에 찬물을 붓고 숭어토막과 약천에 싼 후추알을 넣어 끓인다.

3. 국이 푹 끓어 기름이 둥둥 뜨면 약천을 건져내고 소금으로 간을 맞춘 다음 그릇에 숭어토막과 국물을 담아 낸다. 이때 다진 마늘과 생강을 곁들여 낸다.

명태매운탕



▶ 재료

명태 2kg, 두부 300g, 소금 5g, 고추장 50g, 기름 10g, 파 30g, 마늘 20g, 생강 5g, 풋고추 20g, 고추가루 5g

▶ 만드는 방법

1. 명태는 길이 3~4cm정도로 토막내여 소금을 뿌려놓는다. 두부는 나박모양으로 썰고 풋고추와 파의 일부는 송송 썰어놓는다.

2. 명태대가리로는 국물을 만들고 다진 애와 고지, 고추가루, 잘게 썬 풋고추, 다진 파와 마늘, 생강, 기름으로는 양념즙을 만든다.

3. 국물이 끓을 때 고추장을 풀어든 다음 명태토막을 넣고 거의 익을 때 썬 두부와 풋고추, 나머지 파를 두고 한소끔 끓여 탕그릇에 담고 양념즙을 쳐서 낸다.

자라탕



▶ 재료

자라고기 130g, 생강 1g, 파 7g, 료리용술 15g, 맛내기 5g, 간장 0.5g, 소금 2g

▶ 만드는 방법

1. 생강의 절반은 다지고 나머지는 즙을 낸다. 파는 송송 썬다.

2. 자라고기는 찬물에 잠그어 처음에는 센 불에서 한소끔 끓인 다음 약한 불에서 30분간 거품을 걷어내면서 끓이다가 료리용술과 다진 생강을 두고 10분간 더 끓여 채에 밭아놓는다. 삶아낸 자라고기는 먹기 좋은 크기로 썰어놓는다.

3. 채에 밭은 국물에 생강즙, 맛내기, 간장, 소금을 두고 한소끔 끓인다.

4. 탕그릇에 썰어놓은 자라고기 토막을 담고 한소끔 끓인 국물을 부은 다음 송송 썬 파를 띄워 낸다.

추어탕



▶ 재료

미꾸라지 150g, 소고기 50g, 두부 40g, 미나리 20g, 풋고추 30g, 쑥갓 20g, 고추장 10g, 콩된장 15g, 소금 20g, 생강 5g, 기름 15g, 파 10g, 마늘 3g, 후추가루 0.2g, 맛내기 0.2g, 료리용술 10g

▶ 만드는 방법

1. 생강은 얇은 편으로 썰고 파의 절반량은 길이가 3~4cm 토막으로, 나머지는 송송 썰어놓는다. 소고기는 보드랍게 다진다. 두부는 길이 3cm, 너비 2cm, 두께 0.5cm 되게 썰어놓는다.

2. 끓는 연한 소금물에 절반량의 생강편과 파토막을 넣고 한소끔 끓여 양념물을 만든다. 여기에 깨끗이 씻어 썰어놓은 미꾸라지를 넣어 데쳐낸다.

3. 달군 남비에 기름을 두르고 나머지 생강편과 파토막을 넣고 볶다가 향기가 나면 다진 소고기를 두고 볶는다. 여기에 미꾸라지를 넣고 같이 볶다가 술을 약간 치고 물을 미꾸라지의 3배정도 되게 부어 1시간 30분정도 푹 끓인다.

4. 미꾸라지가 푹 무르면 된장과 고추장, 두부, 쑥갓, 미나리를 넣고 한소끔 끓인다. 다음 소금으로 간을 맞추고 송송 썬 풋고추와 파, 다진 마늘, 맛내기, 후추가루를 넣어 맛을 들인다.

바스레기두부탕



▶ 재료

바스레기 200g, 두부 400g, 쑥갓 50g, 파 50g, 된장 20g, 고추장 20g, 마늘 20g, 후추가루 1.5g

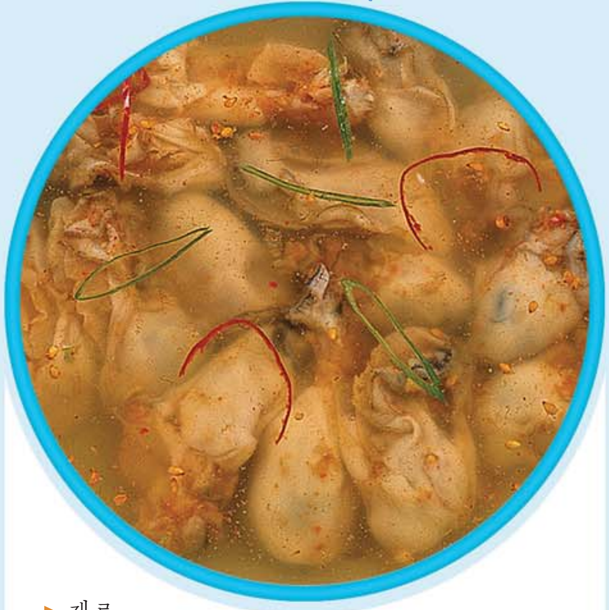
▶ 만드는 방법

1. 바스레기는 깨끗이 씻어 끓는 물에 살짝 삶아서 살을 뽑아 양념으로 무친다.

2. 두부는 나박모양으로 썰어 바스레기국물에 둔 다음 된장과 고추장을 풀어두고 끓인다.

3. 두부가 떠오르면 무친 바스레기, 짧게 썬 쑥갓과 다진 마늘, 파, 후추가루를 쳐서 낸다.

굴랭국



▶ 재료

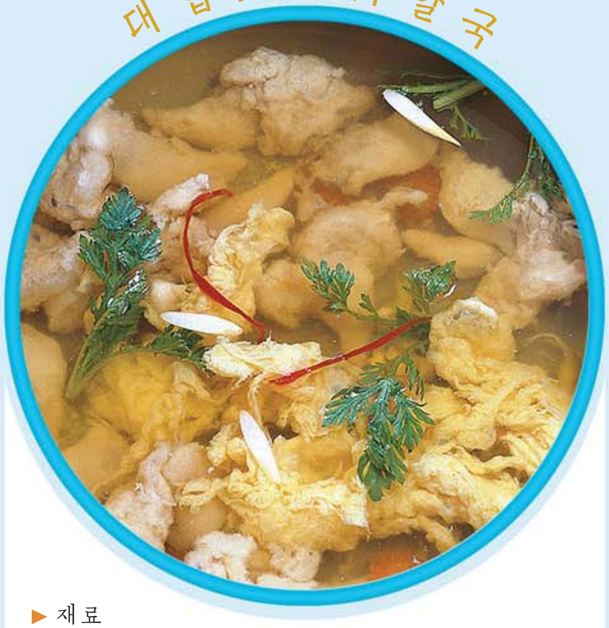
굴 300g, 깨소금 5g, 간장 30g, 식초 5g, 파 30g, 마늘 10g, 고추가루 5g, 동치미물 1kg

▶ 만드는 방법

1. 굴은 물을 찌어서 식초, 다진 파와 마늘, 고추가루, 깨소금, 간장을 두고 무친다.

2. 무친 굴을 그릇에 담고 동치미물을 부은 다음 실파로 고명한다.

대합조개닭알국



▶ 재료

대합조개살 200g, 닭알 2알, 밀가루 30g, 쑥갓 50g, 소금 5g, 간장 3g, 마늘 10g, 파 20g, 실고추 0.5g, 후추가루 0.5g

▶ 만드는 방법

1. 대합조개살은 잘게 썰어 소금과 후추가루로 재운다.

2. 대합조개살에 밀가루를 뿌리고 닭알물을 발라 끓는물에 조금씩 둔다.

3. 국이 다시 끓으면 짧게 썬 쑥갓, 채로 썬 파, 다진 마늘, 간장, 소금, 후추가루, 실고추를 두고 한번 저어서 그릇에 담아 낸다.

련어회



▶ 재료

련어살편 200g, 고추장 10g, 참기름 5g, 사탕가루 5g, 식초 10g, 다진 마늘 5g, 무우 300g, 참깨 1g, 맛내기 1g, 후추가루 1g

▶ 만드는 방법

1. 련어살편은 일정한 정도의 크기로 썰어놓는다. 무우는 가늘게 채친다.

2. 고추장에 식초, 다진 마늘, 사탕가루, 참기름, 참깨, 맛내기, 후추가루를 두고 초고추장을 만든다.

3. 그릇에 썰어놓은 련어살과 초고추장을 담고 여러가지 남새로 장식하여 낸다.

아시는지요



함께 먹지 말아야 할 음식물

팥과 찬물, 복숭아와 찬물을 함께 먹으면 배가 몹시 아프다.
박하사탕과 올감자를 함께 먹으면 생명이 위험하다.
버섯과 기름튀기를 함께 먹으면 위험을 발생시킨다.
게와 얼음과자(꿀, 사탕)를 함께 먹으면 밸이 꼬이면서 몹시 아프다.
소고기와 메기를 함께 먹으면 생명이 위험하다.

수산물과 함께 먹지 말아야 할 열매

탄닌산이 많이 들어있는 열매를 물고기, 새우, 바다나물 등과 함께 먹으면 단백질의 영양가가 떨어질뿐아니라 수산물속의 칼시움, 철이 탄닌산과 결합하여 소화가 잘 안되는 물질로 전환되게 된다.

이런 물질이 위장을 자극하면 속이 불편하고 심하면 메스껍고 토하며 배아픔증상이 나타난다.

탄닌산이 많이 들어있는 열매는 도마도, 찔광이, 포도, 살구, 추리 등이다.

이런 열매들은 수산물과 함께 먹지 말아야 하며 먹을 경우에는 수산물을 먹은지 2~3시간 지난 후에 먹는것이 좋다.

음료의 가장 적합한 온도

끓여서 식힌 물은 12~15℃
과일즙 10℃(찬 과일즙은 6℃가 좋다.)
사이다는 5℃때가 제일 상쾌한 맛이 난다.



된장 15g은 인삼 1g

인삼의 주되는 약리성분은 사포닌인데 콩에도 사포닌이 들어있다.

콩으로 된장을 만들어 먹으면 메주속에 있는 효소 β—글루코시다제에 의하여 콩사포닌으로부터 포도당잔기가 떨어져 인삼사포닌과 매우 비슷한 구조로 변하면서 콩사포닌의 작용효과가 인삼사포닌과 같게 된다. 그리하여 된장 15g을 섭취하면 인삼 1g을 먹는것과 같다.

음식은 싱겁게 먹어야 한다

음식을 짜게 먹으면 그속의 소금의 작용에 의하여 위병이 생기고 혈압이 높아지며 세포의 기능이 낮아진다. 때문에 음식은 짜게 먹지 말아야 한다.

명태회



▶ 재료

명태 300g, 마늘 5g, 파 10g, 생강즙 3g, 참기름 1g, 사탕가루 5g, 고추기름 5g, 참깨 0.2g, 식초 20g, 소금 3g, 맛내기 0.5g

▶ 만드는 방법

1. 명태는 살만 편내여 얇게 썬다. 파는 채치고 마늘은 다진다.

2. 얇게 썬 명태에 소금과 식초를 두고 재웠다가 가볍게 물을 짜고 사탕가루, 채친 파와 다진 마늘, 고추기름, 생강즙, 참기름, 맛내기, 참깨를 넣어 골고루 무친다.

명태회에는 단백질 14.1%, 지방질 1.89%, 회분 0.94%, 비타민과 여러가지 광물질이 들어있다. 콜레스테롤낮춤작용, 피로회복작용, 로화방지작용, 영양강화작용, 시력회복작용, 간보호작용을 한다.

문어회

▶ 재료

문어 200g, 초고추장 20g, 레몬 20g

▶ 만드는 방법

1. 문어는 껍질을 벗기고 얇게 썰어 놓는다. 다음 80℃정도의 물을 붓고 재빨리 저으면서 살짝 데쳐 얼음물에 잠그었다가 물을 찌운다.

2. 접시에 얇게 썬 레몬을 돌려담고 물을 찌운 문어를 놓은 다음 초고추장을 곁들여 낸다.





굴회

▶ 재료

굴(깐것) 300g, 무우 30g, 고추장 30g, 식초 26g, 사탕가루 15g, 참깨 1.5g, 참기름 1.5g, 파 6g, 마늘 3g, 쑥갓 12g

▶ 만드는 방법

1. 무우는 깨끗이 씻어 가늘게 채친다. 파와 마늘은 즙을 낸다.

2. 굴에 채친 무우를 넣고 20분동안 드문드문 저어준다. 채친 무우에 해감이 묻어나면 깨끗이 씻어서 물기를 찌운다.

3. 고추장, 식초, 사탕가루, 참깨, 참기름, 파와 마늘을 섞어 초고추장을 만든다.

4. 접시에 채친 무우를 깔고 굴을 담은 다음 쑥갓으로 장식하여 초고추장과 함께 낸다.

가막조개젓

▶ 재료

가막조개살 300g, 무우 100g, 소금 6g, 참기름 5g, 사탕가루 10g, 파 5g, 마늘 10g, 성긴 고추가루 2g, 참깨 1g

▶ 만드는 방법

1. 가막조개살에 채로 썬 무우와 소금, 다진 파와 마늘, 성긴 고추가루, 사탕가루, 참기름을 두고 무친 다음 단지에 담아서 익힌다.

2. 익으면 접시에 담고 닦은 참깨를 뿌려 낸다.





연안식혜

▶ 재료

대합조개살 500g, 흰쌀 100g, 길금가루 30g, 마른 대추 10g, 잣 20g, 소금 20g, 참기름 3g

▶ 만드는 방법

1. 대합조개살은 물을 꼭 짜놓는다.

2. 흰쌀로 고슬고슬하게 밥을 지어서 길금가루와 섞은 다음 대합조개살, 대추, 잣, 소금, 참기름을 두고 잘 섞어서 단지에 담는다.

3. 단지뚜껑을 봉하고 3~4일간 서늘한 곳에 두어 익혀서 낸다.

해파리랭채



▶ 재료

해파리 300g, 오이 60g, 파 5g, 마늘 2g, 사탕가루 5g, 식초 5g, 참기름 0.5g, 실고추 2g, 소금 3g, 후추가루 0.3g

▶ 만드는 방법

1. 해파리는 가늘게 썰어 끓는 물에 데친다.

2. 오이도 해파리와 같은 크기로 썬다. 파는 채치고 마늘은 다진다.

3. 해파리와 오이에 채친 파와 다진 마늘, 사탕가루, 식초, 소금, 참기름, 후추가루, 실고추를 두고 무친 다음 접시에 담아 낸다.

가재미식혜



▶ 재료

가재미 2kg, 무우 1kg, 좁쌀 50g, 파 50g, 마늘 20g, 생강 5g, 고추가루 80g, 참깨 10g, 소금 200g

▶ 만드는 방법

1. 가재미는 꼬리를 자르고 내장을 빼낸 다음 깨끗이 씻어서 길이 4cm, 너비 3cm크기로 토막낸다. 무우도 가재미와 같은 크기로 썰어놓고 파는 2.5cm길이로 토막을 낸다.

마늘과 생강은 다진다. 좁쌀은 되직하게 밥을 지어 식힌다.

2. 토막낸 가재미는 절반정도의 소금을 쳐서 10~20시간 절였다가 무우와 조밥, 고추가루를 두고 버무린 다음 파토막, 다진 마늘과 생강, 참깨, 30g의 소금을 넣어 양념하여 단지에 담는다.

3. 맨우에 나머지 소금을 한벌 뿌리고 꼭 봉한 다음 15~20℃의 서늘한 곳에서 한주일동안 익혀서 먹는다.

아시는지요

통채로 먹을수 있는 잔물고기가 제일



어느 한 장수촌을 조사한 결과에 기초하여 장수에 좋다고 하는 통채로 먹는 잔물고기, 콩, 미역 등을 중심으로 료해한데 의하면 뇌졸중예방효과가 제일 뚜렷한것은 잔물고기가루(즉 통채로 먹는 잔물고기)였다.

잔물고기가 뇌졸중예방에 큰 효과가 있다는 자료가 발표된 후 그에 대한 사람들의 관심이 높아지고있다. 잔물고기에는 질좋은 단백질과 함께 칼시움이 많다. 그러므로 뇌졸증예방에 좋은 잔물고기를 식탁에 놓는데 항상 관심을 두어야 할것이다.

음식맛조절



음식을 만들 때 소금이 더 들어가 짜게 된데는 식초를 넣는다. 그러면 짠맛이 약해진다.

국수꾸미 또는 회를 만들 때 식초를 너무 치면 시여져 먹기 힘들다.

이때에는 당분을 치면 신맛이 조절된다.

떡고물, 빵소를 만들 때 당분만 넣지 말고 거기에 소금을 약간 섞는다. 그러면 단맛이 더 돋구어진다.

참깨나 들깨를 닦을 때도 소금을 조금 넣으면 그 맛이 더 고소해진다.

굴젓



▶ 재료

굴 1kg, 무우 300g, 파 100g, 소금 50g, 고추가루 5g, 참깨 2g

▶ 만드는 방법

1. 무우는 가늘게 썰어 소금을 뿌리고 파는 토막으로 썬다.

2. 굴에 무우채, 파토막, 소금, 고추가루를 두고 버무린 다음 단지에 담고 봉하여 3~5일간 둔다.

3. 굴젓이 삭으면 닦은 참깨를 뿌려 낸다.

오징어무우생채

▶ 재료

오징어 20마리, 무우채 200g, 소금 3g, 고추장 20g, 식초 10g, 참기름 5g, 사탕가루 10g, 파 20g, 마늘 10g, 참깨 1g, 고추가루 2g

▶ 만드는 방법

1. 오징어는 가늘게 썬다.

2. 무우채는 소금을 조금 뿌려 두었다가 물을 짜서 오징어와 섞어서 고추장, 다진 파와 마늘, 고추가루, 식초, 참기름, 닦은 참깨, 사탕가루로 무쳐 낸다.



도루메기식혜



▶ 재료

도루메기 2kg, 무우 1kg, 좁쌀 50g, 파 50g, 마늘 20g, 생강 5g, 고추가루 80g, 참깨 10g, 소금 200g

▶ 만드는 방법

1. 도루메기는 대가리와 꼬리를 자르고 내장을 빼낸 다음 깨끗이 씻어서 3cm길이로 토막낸다. 무우는 길이와 너비가 각각 2.5cm, 두께 0.3cm 되게 썰어놓고 파는 2.5cm길이로 토막을 낸다. 마늘과 생강은 다진다. 좁쌀은 되직하게 밥을 지어 식힌다.

2. 토막낸 도루메기는 절반정도의 소금을 쳐서 10~20시간 절였다가 무우와 조밥, 고추가루를 두고 버무린 다음 파토막, 다진 마늘과 생강, 참깨, 30g의 소금을 넣어 양념하여 단지에 담는다.

3. 맨우에 나머지 소금을 한벌 뿌리고 꼭 봉한 다음 15~20℃의 서늘한 곳에서 한주일동안 익혀 낸다.

낙지회



▶ 재료

낙지 300g, 마늘 10g, 파 5g, 고추가루 5g, 사탕가루 10g, 식초 10g, 간장 5g, 소금 2g

▶ 만드는 방법

1. 낙지는 껍질을 벗기고 가늘게 썬다. 파와 마늘은 다진다.

2. 낙지에 식초, 사탕가루, 고추가루, 소금, 간장, 다진 파와 마늘을 두고 무친다.

낙지회에 들어있는 타우린은 콜레스테롤 및 혈압낮춤작용을 하며 해열작용을 한다.

명태새우살볶음



▶ 재료

명태살 200g, 새우 100g, 붉은 사자고추 5g, 푸른 사자고추 5g, 양파 20g, 료리용술 5g, 생강 3g, 마늘 5g, 파 10g, 물농마 20g, 푼 닭알 25g, 농마가루 10g, 국물 100g, 소금 2g, 맛내기 1g, 후추가루 0.5g

▶ 만드는 방법

1. 명태살은 길이 3cm, 너비 2cm 되게 편을 낸다.

2. 새우는 껍질을 벗기고 3cm의 길이로 토막낸다. 붉은 사자고추와 푸른 사자고추, 양파는 편으로 썰고 생강과 마늘, 파는 다진다.

3. 명태살편과 새우살에 소금과 맛내기, 후추가루, 푼 닭알, 농마가루를 묻혀 재운다. 국물을 끓이다가 소금, 다진 파, 맛내기, 후추가루, 료리용술, 물농마를 두어 양념즙을 만든다.

4. 남비에 기름을 두르고 재운 명태살편과 새우살을 넣어 볶는다. 80%정도 익으면 양념즙과 사자고추편, 양파편을 넣어 볶아 낸다.

련어매운볶음



▶ 재료

련어살편 200g, 붉은 사자고추 10g, 푸른 사자고추 10g, 양파 10g, 물농마 20g, 다진 파 10g, 참깨 1g, 참기름 0.5g, 식초 5g, 사탕가루 3g, 소금 2g, 맛내기 1g, 후추가루 0.5g, 기름 5g

▶ 만드는 방법

1. 련어살편은 2㎝크기의 정방형으로 썰어 다진 파, 참깨, 맛내기, 후추가루, 소금, 참기름을 두고 재운다. 붉은 사자고추와 푸른 사자고추는 씨를 털어내고 편으로 썬다. 양파도 편으로 썬다.

2. 재운 련어살편을 기름에 튀겨 편으로 썬 붉은 사자고추, 푸른 사자고추, 양파와 함께 살짝 볶는다. 여기에 사탕가루와 식초, 물농마를 섞어 만든 즙을 쳐서 그릇에 담아 낸다.

련어붉은졸임



▶ 재료

련어토막 300g, 생강편 10g, 파토막 10g, 마늘편 5g, 마른고추 3g, 기름 5g, 사탕가루 5g, 농마가루 5g, 굴장 5g, 맛내기 1g, 료리용술 5g, 실파 1g, 소금 3g, 후추가루 1g, 참기름 1g

▶ 만드는 방법

1. 련어토막을 깨끗이 씻어 량면에 칼에임을 준 다음 소금, 맛내기, 후추가루, 료리용술로 재운다.

2. 재운 련어토막에 3g의 농마가루를 묻혀 180℃의 기름에서 튀긴다.

3. 굴장, 파토막, 생강편, 마늘편, 마른고추, 맛내기, 사탕가루, 참기름을 두고 졸여서 졸임즙을 만든다.

4. 튀긴 련어토막을 졸임즙에 넣고 졸여 맛을 들인 다음 졸인 련어토막을 그릇에 담는다. 나머지 농마가루를 졸임즙에 넣어 까룩한 즙을 만든다.

5. 졸인 련어토막우에 즙을 치고 실파를 뿌려 낸다.

철갑상어은지구이

▶ 재료

철갑상어고기 200g, 레몬 50g, 빠다 100g, 흰포도술 200g, 생강편 20g, 소금 2g, 맛내기 1g, 후추가루 0.2g

▶ 만드는 방법

1. 철갑상어고기는 편을 내여 소금, 맛내기, 후추가루, 생강편, 흰포도술로 재운다. 레몬은 편을 낸다.

2. 은지에 재운 철갑상어고기편을 놓고 그우에 레몬과 빠다를 놓은 다음 싸서 250℃의 로에서 15～20분간 구워 낸다.





철갑상어양파구이

▶ 재료

철갑상어고기 200g, 양파 100g, 밀가루 20g, 빠다 50g, 생강 10g, 파 30g, 료리용술 30g, 소금 3g, 흰후추가루 2g

▶ 만드는 방법

1. 철갑상어고기는 편을 내고 파와 생강은 다진다. 양파는 실로 썬다.

2. 철갑상어고기편에 소금, 료리용술, 다진 파와 생강, 흰후추가루를 두고 밀가루를 골고루 묻힌다.

3. 단 구이판에 빠다를 놓고 밀가루를 묻힌 철갑상어고기편과 실로 썬 양파를 놓는다. 이것을 220℃의 로에 넣어 15분간 구워 낸다.

철갑상어고추장즙구이



▶ 재료

철갑상어고기 200g, 고추장 20g, 양파편 20g, 생강편 10g, 흰포도술 10g, 마늘편 5g, 닭고기국물 30g, 소금 1g, 맛내기 5g, 후추가루 3g

▶ 만드는 방법

1. 철갑상어고기는 큼직하게 편을 낸 다음 생강편, 마늘편, 흰포도술, 소금, 맛내기, 후추가루를 두고 재운다.

2. 닭고기국물에 양파편과 고추장을 두고 졸여 고추장즙을 만든 다음 양파편은 건져낸다.

3. 재운 철갑상어고기편에 고추장즙을 여러번 발라주면서 로에서 구워낸다.

철갑상어힘줄고추장무침



▶ 재료

철갑상어힘줄 150g, 고추장 8g, 참기름 5g, 식초 15g, 부루 50g, 실파 3g, 맑은 국물 20g, 사탕가루 5g, 소금 2g

▶ 만드는 방법

1. 철갑상어힘줄을 손질하여 3% 소금물에서 3시간동안 푹 끓인 다음 찬물에 잠그었다가 3~4㎝길이로 토막내여 소금과 3g의 참기름으로 재운다.

2. 남비에 고추장, 나머지 참기름, 맑은 국물, 사탕가루, 식초를 두고 끓여 양념장을 만든 다음 재운 철갑상어힘줄과 함께 무친다.

3. 부루를 깐 접시에 철갑상어힘줄무침을 담고 그우에 실파를 놓아 낸다.

철갑상어남새소구이



▶ 재료

철갑상어고기 200g, 참나무버섯 10g, 홍당무우 20g, 양파 20g, 푸초 10g, 푸른 사자고추 10g, 붉은 사자고추 10g, 빠다 10g, 포도술 5g, 생강편 5g, 다진 파 7g, 소금 3g, 맛내기 2g, 후추가루 1g, 기름 10g, 참기름 2g

▶ 만드는 방법

1. 철갑상어고기는 큼직하게 편을 내여 소금, 맛내기, 후추가루, 다진 파, 생강편, 참기름, 포도술을 두고 40분간 재운다.

2. 참나무버섯은 끓는물에 데쳐 가늘게 썰어 볶는다. 홍당무우, 양파, 푸초, 푸른 사자고추, 붉은 사자고추도 버섯과 같은 크기로 썰어 기름에 볶는다.

3. 재워놓았던 철갑상어고기편 가운데를 칼로 베고 볶은 남새들을 넣는다. 다음 빠다를 바르면서 250℃ 로에서 색이 나게 구워 낸다.

메기장과



▶ 재료

메기 600g, 닭알 2알, 밀가루 30g, 간장 20g, 기름 100g, 사탕가루 20g, 후추가루 0.3g, 맛내기 0.2g, 소금 3g, 참깨 2g

▶ 만드는 방법

1. 메기는 살편을 내여 길이 5~6cm, 너비 1cm, 두께 0.8cm 되게 썬 다음 소금, 맛내기, 후추가루로 재운다.
2. 그릇에 닭알을 까두고 밀가루를 둔 다음 가볍게 섞어 튀기옷을 만든다.
3. 재워놓은 메기살편에 튀기옷을 입혀 기름에서 노릇노릇하게 튀긴다.
4. 단 남비에 사탕가루와 간장을 두고 탕색을 만든 다음 튀긴 메기살편을 넣어 골고루 묻혀 그릇에 담아 참깨를 뿌려 낸다.

새우게찜

▶ 재료

새우 8마리, 게 2마리, 돼지고기 20g, 두부 20g, 푼 닭알 25g, 파 20g, 마늘 5g, 간장 5g, 후추가루 0.5g, 소금 1g

▶ 만드는 방법

1. 새우는 깨끗이 손질하여 소금을 뿌려 재웠다가 찜가마에 넣어 살짝 쪄내든가 소금물에 삶아낸다. 파와 마늘은 다진다.
2. 게는 씻어서 딱지를 제끼고 게장과 다리에 붙은 살을 말끔히 꺼내여 그릇에 담아 이겨놓는다. 돼지고기는 다지고 두부는 물을 짜서 부스러뜨린다.
3. 이겨놓은 게장에 다진 돼지고기와 두부, 푼 닭알을 섞고 소금, 후추가루, 간장, 다진 파와 마늘을 둔 다음 게딱지속에 넣는다.
4. 찜가마에 게딱지를 올려놓고 한김 올린다.
5. 접시에 쪄낸 새우를 담고 한가운데에 게딱지를 놓은 다음 보기 좋게 장식하여 낸다.



뱀장어구이

▶ 재료

뱀장어 150g, 생강 5g, 마늘편 5g, 간장 5g, 참기름 1g, 파토막 10g, 료리용술 10g, 소금 1g, 맛내기 1g, 후추가루 0.3g, 사탕가루 5g

▶ 만드는 방법

1. 뱀장어는 깨끗이 씻어 등뼈를 저며낸 다음 물기를 없애고 소금, 료리용술, 절반량의 후추가루를 넣고 재운다.

2. 사탕가루는 단 남비에서 녹인다. 이때 진한 밤색이 나면서 거품이 생기면 물 30g을 넣고 탕색을 만든다.

3. 뱀장어대가리와 뼈를 적쇠에 놓고 노릇노릇하게 굽는다. 물을 넣은 남비에 구운 뱀장어대가리와 뼈, 간장, 생강, 탕색, 파토막과 마늘편을 넣고 졸인 다음 채에 밭는다. 채에 밭은 국물에 참기름, 나머지 후추가루, 맛내기를 넣어 구이양념장을 만든다.

4. 뱀장어살편에 구이양념장을 여러번 바르면서 구워 낸다.



전복구이



▶ 재료

전복 1kg, 간장 20g, 참기름 5g, 파 10g, 마늘 5g, 생강 5g, 참깨 2g, 후추가루 0.5g

▶ 만드는 방법

1. 전복은 살만 떼서 0.5cm간격으로 가로세로 칼금을 준다.

2. 간장에 다진 파와 마늘, 생강즙, 후추가루, 참기름, 닦은 참깨를 두고 양념장을 만든다.

3. 전복살을 양념장에 재웠다가 적쇠에 놓고 구워 낸다.

가막조개풋고추지지개

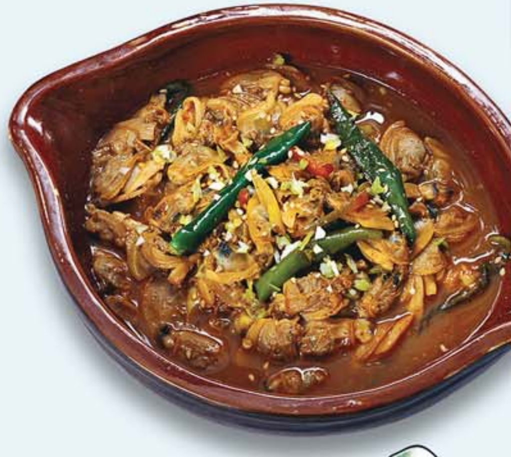
▶ 재료

가막조개 2kg, 풋고추 60g, 된장 10g, 고추장 20g, 기름 10g, 파 10g, 마늘 5g

▶ 만드는 방법

1. 가막조개는 깨끗이 씻어서 남비에 넣고 끓이다가 조가비를 추려낸다.

2. 남비에 기름을 두고 풋고추와 파토막을 볶다가 조개살, 고추장, 조개국물, 된장을 두고 끓인 다음 다진 마늘을 뿌려 낸다.



새우튀기



▶ 재료

새우 250g, 밀가루 20g, 푼 닭알 15g, 기름 30g, 소금 0.5g, 깨소금 0.5g, 후추가루 0.5g

▶ 만드는 방법

1. 새우는 꼬리부분만 남기고 껍질을 벗긴 다음 등쪽을 갈라 내장을 꺼낸다.

2. 손질한 새우를 칼등으로 가볍게 두드려 납작하게 만든 다음 소금과 후추가루를 뿌려 재운다.

3. 밀가루, 푼 닭알, 물을 섞어 튀기옷을 만든다.

4. 새우꼬리를 쥐고 튀기옷을 묻힌 다음 170℃의 기름에서 연한 밤색이 나게 튀긴다. 낼 때 깨소금을 뿌려 낸다.

※ 새우튀기를 담은 그릇에 향미나리, 남새튀기, 레몬 등으로 장식하여 내면 좋다.

련어빵가루튀기



▶ 재료

련어 300g, 빵가루 50g, 닭알 1알, 밀가루 20g, 기름 50g, 생강편 5g, 포도술 5g, 파토막 20g, 다진 마늘 5g, 소금 3g, 후추가루 0.5g

▶ 만드는 방법

1. 련어는 깨끗이 손질하여 살편을 뜬 다음 길이 5cm, 너비 2cm, 두께 0.5cm 되게 썰어 파토막과 다진 마늘, 소금, 생강편, 포도술, 후추가루를 뿌려 재운다.

2. 닭알은 그릇에 까두고 거품채로 거품쳐서 놓는다.

3. 재운 련어에 밀가루, 거품친 닭알, 빵가루순서로 묻혀 180℃의 기름에 누런 밤색이 나게 튀긴다.

련어빵구이



▶ 재료

련어살편 200g, 밀가루 10g, 푼 닭알 25g, 채친 식빵 30g, 빠다 8g, 기름 10g, 소금 1.5g, 후추가루 1g

▶ 만드는 방법

1. 련어살편에 소금과 후추가루를 뿌려 20분동안 재웠다가 밀가루, 푼 닭알, 채친 식빵 순서로 묻힌 다음 160℃의 기름에서 량면이 노르스름하게 지진다.

2. 지진 련어살편을 구이로에 넣어 완전히 익힌다.

3. 구운 련어살편을 접시에 담고 그우에 녹인 빠다를 쳐서 낸다.

낙지졸임



▶ 재료

낙지 400g, 사자고추 50g, 마늘 10g, 국물 50g, 사탕가루 10g, 간장 10g, 파 10g, 후추가루 0.3g, 소금 2g

▶ 만드는 방법

1. 낙지는 배를 갈라 내장을 떼낸 다음 껍질을 벗기고 가로세로 칼에임을 준다.

칼에임을 준 낙지를 길이 5cm, 너비 4cm 되게 썰어 끓는물에 데친다. 사자고추는 낙지와 같은 크기로 썬다. 마늘은 다지고 파는 채친다.

2. 볶음판에 국물, 간장, 사탕가루, 소금을 두고 졸이다가 낙지와 사자고추를 넣어 졸인다.

여기에 다진 마늘, 채친 파, 후추가루를 둔 다음 그릇에 담아 낸다.



낙지숙회

▶ 재료

낙지 300g, 무우 40g, 향미나리 20g, 초고추장 10g

▶ 만드는 방법

1. 낙지는 껍질을 벗기고 네쪽으로 쪼개여 안쪽면에 가로세로 칼에임을 준 다음 끓는물에 살짝 데친다. 무우는 채친다.

2. 접시에 채친 무우를 깔고 데친 낙지를 놓은 다음 향미나리로 장식하여 초고추장과 같이 낸다.

낙지순대

▶ 재료

낙지 300g, 돼지고기 30g, 흰쌀 30g, 찹쌀 10g, 양파 15g, 푸른 고추 15g, 붉은 고추 15g, 농마가루 10g, 참깨 1g, 참기름 3g, 소금 2g, 후추가루 0.3g, 맛내기 1g

▶ 만드는 방법

1. 낙지는 내장을 꺼내고 깨끗이 손질하여 껍질을 벗긴다. 낙지다리, 돼지고기, 양파, 푸른 고추, 붉은 고추는 잘게 다진다.

2. 흰쌀과 찹쌀은 섞어서 잘 씻어 충분히 불군 다음 찐다.

3. 다진 양파와 붉은 고추, 푸른 고추, 찐 쌀을 한데 두고 골고루 섞은 다음 참깨, 참기름, 소금, 후추가루, 맛내기를 넣고 버무려 소를 만든다.

4. 낙지속에 농마가루를 골고루 묻힌 다음 소를 넣고 끝을 맨다.

5. 낙지를 그릇에 담아 쪄서 식힌 다음 일정한 두께로 썰어 낸다.





메기찹쌀완자찜

▶ 재료

메기살 400g, 찹쌀 50g, 생강즙 5g, 다진 마늘 10g, 닭알흰자위 1알분, 농마가루 10g, 소금 3g, 흰후추가루 0.5g

▶ 만드는 방법

1. 메기살은 잘게 다지고 찹쌀은 2시간정도 물에 불구어놓는다.
2. 다진 메기살에 농마가루, 생강즙, 다진 마늘, 소금, 흰후추가루, 닭알흰자위를 두고 골고루 섞어서 15~20분동안 재운다.
3. 재운 메기살을 완자모양으로 빚어 불군 찹쌀에 굴린 다음 찜그릇에 담고 쪄서 낸다.

메기깨튀기

▶ 재료

메기 250g, 참깨 20g, 푼 닭알 25g, 기름 30g, 다진 마늘 5g, 생강편 5g, 농마가루 30g, 파토막 20g, 료리용술 5g, 소금 3g, 맛내기 1g, 후추가루 0.5g

▶ 만드는 방법

1. 메기는 살편을 떼내여 껍질을 벗기고 길이 4cm, 너비 3cm, 두께 0.8cm크기로 썬 다음 다진 마늘, 생강편, 파토막, 료리용술, 소금, 맛내기, 후추가루를 두어 15~20분동안 재운다.
2. 푼 닭알에 농마가루를 두고 섞어서 튀기옷을 만든다.
3. 재운 메기살편에 튀기옷을 묻히고 참깨를 뿌린 다음 150~160℃의 기름에 넣어 노릇노릇하게 튀겨 낸다.



메기된장구이



▶ 재료

메기살편 200g, 된장 10g, 사탕가루 30g, 다진 파 10g, 국물 100g, 맛내기 2g, 소금 1g

▶ 만드는 방법

1. 그릇에 국물, 된장, 소금, 사탕가루, 다진 파, 맛내기를 두고 고루저어 양념장을 만든다.

2. 양념장에 메기살편을 두고 재워놓았다가 구워 낸다.

메기구이



▶ 재료

메기 1kg, 식초 5g, 기름 5g

양념장감으로 간장 160g, 붉은 포도술 250g, 식초 50g, 다진 파 20g, 다진 생강 10g, 월계수잎 1개, 풋고추 10g을 준비한다.

▶ 만드는 방법

1. 메기는 깨끗이 손질하여 살편을 뜬 다음 껍질을 벗기고 6cm의 길이로 토막낸다. 뼈는 로에 넣고 밤색을 띠면서 꿋꿋해질 때까지 굽는다.

2. 남비에 구운 메기뼈와 양념장감, 물 100g을 두고 약한 불에서 물이 1/3 정도로 될 때까지 졸인다. 이것을 채에 밭는다.

3. 적쇠에 기름과 식초를 바르고 메기토막을 놓아 숯불에서 초벌 구운 다음 졸인 즙을 여러번 바르면서 구워 접시에 담아 낸다.

메기빵가루튀기



▶ 재료

메기살편 250g, 빵가루 30g, 밀가루 20g, 푼 닭알 25g, 생강 5g, 파 20g, 마늘 5g, 료리용술 5g, 기름 30g, 소금 2.5g, 후추가루 0.3g, 맛내기 0.5g

▶ 만드는 방법

1. 파와 생강, 마늘은 다진다.

2. 메기살편은 길이 7cm, 너비 2cm, 두께 0.2cm크기로 썬다. 여기에 소금과 맛내기, 후추가루, 다진 생강과 파, 마늘, 료리용술을 두고 재워놓는다.

3. 재운 메기살편에 밀가루와 푼 닭알을 바르고 빵가루를 묻혀서 누런 밤색이 나게 튀겨 낸다.

아시는지요

정월대보름음식

정월대보름은 음력 1월 15일을 이르는 말이다. 정월대보름의 대표적음식으로서는 오곡밥, 약밥, 복쌈, 국수, 묵, 나물반찬, 술 등을 들수 있다.



■ 오곡밥

새해에도 오곡이 잘되고 오복이 있을것을 바란데로부터 만들어 먹었다. 오곡으로는 대체로 벼, 보리, 조, 콩, 기장을 꼽지만 오곡밥을 지을 때에는 지방에 따라 그 품종이 약간씩 달랐다.

■ 복쌈

대보름 전날 즉 작은보름날에 콩, 팥, 좁쌀, 수수, 찹쌀 등으로 밥을 지어 김이나 취로 쌈을 싸먹었다.

■ 국수

국수오리처럼 길게 오래오래 살것을 념원하여 작은보름날 점심에 눌러 먹었다.

■ 검정나물

정월대보름 아침에 부식물로 검정나물을 해먹었다. 검정나물에는 구여초나물, 고추잎나물, 고비나물, 능쟁이나물, 고사리나물 등이 있다. 이외에도 콩나물, 록두나물, 도라지, 호박 등을 많이 먹었다.

■ 술

대보름날 아침에 데우지 않은 술을 한잔 마시면 귀가 밝아진다고 하였다.

이것을 귀밝이술이라고 하였다.

약밥



▶ 재료

찹쌀 50g, 밤(속살) 50g, 대추 20g, 은행씨(속살) 20g, 곶감 20g, 잣 10g, 계피가루 2g, 참기름 5g, 사탕가루 30g, 꿀 20g, 간장 5g

▶ 만드는 방법

1. 찹쌀은 깨끗이 씻어 4시간정도 물에 불구었다가 물을 찌운 다음 시루에 안쳐 센 김에서 1시간이상 고슬고슬하게 쪄낸다.

2. 밤은 속껍질까지 벗겨 소금물에 잠그었다가 물에 씻은 다음 큰것은 두쪽을 내고 작은것은 그대로 쓴다. 대추는 깨끗이 손질하여 씨를 뽑은 다음 두쪽으로 쪼갠다. 곶감은 씨를 뽑고 대추크기만 하게 자른다. 은행씨는 살짝 닦아서 속껍질까지 벗긴다. 잣은 까서 속껍질을 벗긴다.

3. 사탕가루 15g은 단 남비에서 녹인다. 이때 진한 밤색이 나면서 거품이 생기면 물을 두고 탕색을 만든다.

4. 찐 밥을 식기 전에 큰 그릇에 담고 참기름, 꿀, 사탕가루, 계피가루를 넣어 밥알이 서로 붙지 않게 골고루 버무린 다음 밤, 대추, 곶감, 은행씨, 잣, 탕색, 간장을 넣고 다시 버무려서 단지에 넣는다. 그 다음 보를 씌우고 뚜껑을 덮는다.

5. 가마에 단지의 70%가 잠길 정도로 물을 부은 다음 뚜껑을 덮고 8시간이상 서서히 중탕한다.

평양랭면

▶ 재료

메밀가루 150g, 꿩고기 110g, 소고기 27g, 돼지고기 33g, 간장 16g, 배 15g, 오이 10g, 김치 60g, 삶은 닭알 1/2알, 소금 9g, 맛내기 3g

▶ 만드는 방법

1. 메밀가루로는 국수사리를 만들고 소고기, 돼지고기, 꿩고기는 찬물에 넣어 삶는다.

2. 고기를 삶은 국물은 소금, 간장, 맛내기로 맛을 들인 다음 차게 식히고 소고기와 돼지고기, 오이와 배는 버들잎모양으로 썰며 꿩고기는 찢어놓는다.

3. 국수그릇에 국수사리를 담고 그우에 김치, 고기, 오이, 배, 삶은 닭알을 놓은 다음 차게 식힌 고기국물을 부어 낸다.





쟁반국수

▶ 재료

메밀가루 700g, 농마 300g, 소고기 500g, 돼지고기 500g, 닭고기 100g, 닭알 1알, 오이 100g, 김치 100g, 배 50g, 소금 20g, 국수양념장 60g, 간장 30g, 파 10g, 참깨 2g, 잣 10g, 동치미물 150g

▶ 만드는 방법

1. 소고기, 돼지고기, 닭고기는 삶아서 썰어 꾸미를 만들고 국물은 간장과 소금으로 간을 한 다음 식혀 동치미물을 섞는다.

2. 오이, 김치, 배는 버들잎모양으로 썰고 닭알은 삶아 쪽으로 썬다.

3. 메밀가루는 농마와 섞어 익반죽한 다음 국수를 눌러 사리를 만든다. 국수사리를 국수양념장으로 버무려서 쟁반에 펴놓고 그우에 소금, 간장, 파, 참깨로 무친 꾸미와 배를 보기 좋게 놓는다. 다음 실파, 실고추, 실닭알, 잣으로 고명하여 국수양념장, 국수국물과 같이 낸다.

차 례

제 3 편

고기료리






소꼬리보신탕



▶ 재료

소꼬리 300g, 밤 30g, 대추 30g, 은행 30g, 다진 파 20g, 다진 마늘 5g, 소금 4g, 간장 3g, 후추가루 0.5g

▶ 만드는 방법

1. 소꼬리는 찬물에 안쳐 푹 삶는다. 삶아낸 소꼬리는 마디마디 토막을 내고 국물은 밭아놓는다.

2. 꼬리를 삶아낸 국물에 다진 파와 마늘, 대추, 밤, 은행, 토막낸 소꼬리를 넣고 다시 끓인 다음 소금, 간장, 후추가루로 맛을 들여 그릇에 담아 낸다.

소꼬리는 지방함량이 47.1%이며 소고기에 비하여 열량은 3배나 높다. 밤과 대추를 비롯한 여러가지 보양음식들을 넣어 만든 소꼬리보신탕은 영양강화작용, 성장촉진작용, 조혈작용을 한다.

소꼬리해삼탕



▶ 재료

소꼬리 200g, 해삼 50g, 붉은 고추 10g, 양파 10g, 국물 500g, 다진 파 5g, 다진 마늘 2g, 간장 3g, 기름 10g, 맛내기 0.5g, 소금 2g, 후추가루 0.5g

▶ 만드는 방법

1. 남비에 소꼬리, 양파, 소금을 두고 푹 삶는다. 소꼬리가 푹 삶아지면 절반 쪼개여 뼈를 뽑아낸 다음 토막으로 썬다. 해삼은 두쪽으로 가른다. 붉은 고추는 절반 갈라 씨를 턴 다음 송송 썬다.

2. 남비에 기름을 두르고 다진 파를 볶다가 소꼬리와 해삼, 국물을 붓고 끓인다. 한소끔 끓으면 송송 썬 붉은 고추를 두고 소금, 맛내기, 간장, 후추가루, 다진 마늘을 넣어 맛을 들인 다음 그릇에 담아 낸다.

소고기밤은행찜



▶ 재료

소고기 1kg, 무우 100g, 밤 30g, 은행 30g, 송송 썬 파 50g, 간장 5g, 참기름 5g, 다진 마늘 10g, 실고추 0.5g, 후추가루 1g, 소금 6g

▶ 만드는 방법

1. 소고기는 토막내여 남비에서 기름을 걷어내면서 삶는다. 여기에 무우를 큼직하게 썰어넣고 소고기가 무를 때까지 끓인다. 은행은 닦아서 껍질을 벗긴다.

2. 소고기가 익으면 건져 간장, 참기름, 다진 마늘, 후추가루, 소금을 두어 양념을 한다.

3. 탕그릇에 양념한 소고기를 담고 은행, 밤을 넣은 다음 중탕한다.

4. 고기가 푹 무르면 그릇에 담고 송송 썬 파, 실고추로 고명하여 낸다.

소갈비국



▶ 재료

소갈비 300g, 무우 30g, 모닭알 25g, 채친 파 20g, 다진 마늘 1g, 참깨 0.5g, 참기름 1g, 사탕가루 5g, 간장 5g, 실고추 1g, 소금 3g, 맛내기 1g, 후추가루 0.5g

▶ 만드는 방법

1. 소갈비는 길이 5㎝ 되게 토막 내여 약한 불에서 뼈가 빠질 정도로 푹 삶는다. 무우는 나박형으로 썬다.

2. 소갈비는 건져내고 국물에 나박형으로 썬 무우를 넣어 좀더 끓이다가 무우가 익으면 소금으로 간을 맞춘다.

3. 간장에 채친 파와 다진 마늘, 참깨, 참기름, 사탕가루, 맛내기, 후추가루를 두고 양념장을 만든다. 이것을 소갈비에 두고 고루 무쳐 놓는다.

4. 따끈하게 덥힌 그릇에 소갈비와 무우를 담고 끓는 국물을 부은 다음 모닭알을 띄우고 실고추로 고명하여 낸다.



닭고기버섯국

▶ 재료

닭고기 200g, 버섯 50g, 다진 파 30g, 다진 마늘 5g, 모닭알 25g, 기름 5g, 간장 10g, 깨소금 2g, 소금 1g, 후추가루 1g, 맛내기 1g

▶ 만드는 방법

1. 닭고기는 삶아 건져서 가늘게 찢어놓고 국물은 소금과 간장, 맛내기로 맛을 들인다. 버섯은 가늘게 찢는다.

2. 단 남비에 기름을 두르고 가늘게 찢은 버섯을 볶다가 간장, 다진 파와 마늘을 넣어 더 볶는다. 여기에 찢어놓은 닭고기와 깨소금을 두고 골고루 무쳐서 그릇에 담는다. 그우에 끓는 국물을 붓고 후추가루를 뿌린 다음 모닭알을 놓아 낸다.

꿩고기완자탕

▶ 재료

꿩가슴살 150g, 닭알 15g, 사자고추 20g, 농마가루 10g, 다진 파 10g, 다진 마늘 3g, 간장 10g, 참기름 1g, 깨소금 1g, 후추가루 0.3g

▶ 만드는 방법

1. 꿩가슴살은 다져서 농마가루, 후추가루, 닭알을 두고 완자를 빚어 삶아놓는다. 사자고추는 완자크기의 편으로 썬다.

2. 단 남비에 참기름을 두르고 꿩고기완자와 사자고추편을 볶다가 완자삶은 국물을 부어 끓인다.

3. 완자가 거의 익으면 다진 파와 마늘을 두고 깨소금과 간장으로 간을 맞춘 다음 그릇에 담아 낸다.



아시는지요

고기를 씻을 때

고기는 덩어리채로 흐르는 물에 깨끗이 씻어야 한다.
고기를 토막내여 물에 잠가놓으면 단백질과 맛성분물질들이 물에 풀려 허실되게 된다.
소고기의 단백질은 약 33%가 물에 녹는다.
그러므로 고기토막을 씻을 때 물에 잠가놓거나 너무 씻으면 단백질을 많이 잃게 된다.

고기국물의 잡맛을 없애자면

파뿌리 또는 약간 구운 홍당무우를 약천에 싸서 계속 끓이면 잡맛이 없어지고 감칠맛이 난다.
그러나 여름에 만드는 고기국물은 잘못하면 변질되기 쉬우므로 아무것도 넣지 않는것이 좋다.
끓는 고기국물은 간장을 넣은 다음에도 솥뚜껑을 열어놓고 계속 끓여야 한다. 그래야 간장냄새가 날아나 고기국물의 맛이 더 좋아진다.

고기국물을 쓸 때 주의할 점

고기국물에 맹물을 타서 쓰면 맛이 나빠지고 변하기 쉽다.
고기국물은 아연도금한 그릇에 담아두면 맛이 나빠지므로 사기그릇 같은데 담아두고 쓰는것이 좋다.

서로 어울리는 국거리들

- 무우국에는 소고기나 새우젓
- 시금치국에는 조개살
- 호박국에는 새우젓
- 통배추국에는 까나리나 조개살
- 시래기국에는 비게가 붙은 돼지고기
- 미역국에는 게살이나 닭고기
- 산나물국에는 된장



볶음과 양념

고기는 양념에 재웠다가 볶아야 연하고 맛이 좋으며 남새는 볶다가 양념을 하여야 맛이 좋아진다.
볶음을 할 때 향기가 날아나는 양념감들은 마감에 넣어야 한다.
물기가 적은 볶음감들을 볶을 때에는 양념물이 바싹 타붙지 않을 정도로 볶아야 한다.

전약

▶ 재료

소발통	2개
소가죽	100g
꿀	1kg
마른생강	15g
계피가루	6g
정향가루	3g

▶ 만드는 방법

1. 소발통과 소가죽을 삶으면서 거품과 기름을 걷어낸다.
2. 소발통과 가죽이 푹 익으면 채에 밭아서 계피가루, 마른생강가루, 정향가루, 꿀을 두고 넓은 그릇에 담아 식힌다.
3. 굳어지면 썰어 낸다.





배살쟁반(어북쟁반)

▶ 재료

소배살 1kg, 닭알 2알, 배 1알, 간장 50g, 참기름 20g, 파 30g, 마늘 15g, 참깨 5g, 고추가루 5g, 실고추 0.5g

▶ 만드는 방법

1. 소배살은 삶아 얇은 편으로 썬다.
2. 간장, 참기름, 다진 파와 마늘, 참깨, 고추가루로 양념장을 만든다.
3. 쟁반에 고기, 쪽으로 썬 닭알, 채친 배를 담고 실닭알, 실파, 실고추로 고명하여 양념장과 함께 낸다.

소꼬리찜



▶ 재료

소꼬리 1.5kg, 풋배추볶음 200g, 간장 5g, 마늘편 30g, 후추가루 0.5g, 소금 10g

▶ 만드는 방법

1. 소꼬리는 소금, 간장을 두고 푹 삶아 뼈를 뽑은 다음 토막으로 썬다.
2. 소꼬리에 소금, 후추가루, 간장, 마늘편을 두고 양념하여 찐다.
3. 접시에 소꼬리찜을 담고 풋배추볶음을 옆에 놓아 낸다.

소꼬리에 들어있는 포화기름산은 정력을 회복하는데 효과가 크다.

또한 음위증, 허리와 무릎이 시큰하고 맥이 없을 때, 산후 뼈마디가 아플 때 먹으면 좋다.



소발통묵

▶ 재료

소발통 1kg, 닭알 1알, 부루 30g, 오이 50g, 도마도 50g, 소금 5g, 양념초고추장 50g, 파 10g, 생강10g, 월계수잎 1잎, 후추 1g, 후추가루 0.5g, 잣 5g, 돌버섯 5g, 실고추 0.5g

▶ 만드는 방법

1. 소발통은 절반 쪼개여 파, 생강, 월계수잎, 후추를 두고 푹 삶은 다음 뼈를 추려낸다.

2. 소발통살을 보드랍게 다져서 소금, 후추가루, 국물을 두고 끓인다.

3. 그릇에 끓인것을 붓고 그우에 실닭알, 실돌버섯, 실고추, 잣으로 고명하여 굳혀 묵을 만든다.

4. 소발통묵을 편으로 썰어 접시에 담고 부루, 오이, 도마도를 옆에 놓은 다음 양념초고추장과 같이 낸다.

햇닭찜

▶ 재료

햇닭 1마리, 찹쌀 50g, 꿀 20g, 소금 7g, 참기름 10g, 소주 10g, 파 20g, 후추가루 20g

▶ 만드는 방법

1. 햇닭은 소금, 후추가루, 파, 소주를 두고 재운다.

2. 찹쌀은 불구어 소금, 후추가루, 참기름, 꿀을 두고 잘 섞는다.

3. 닭배속에 찹쌀을 넣고 푹 찐 다음 접시에 담고 찰밥을 옆에 놓아 낸다.



돼지고기마늘즙구이



▶ 재료

돼지고기(안심) 300g, 마늘 100g, 농마가루 2g, 국물 100g, 간장 5g, 기름 10g, 포도술 10g, 사탕가루 2g, 소금 2g, 후추가루 2g

▶ 만드는 방법

1. 돼지고기는 깨끗이 손질하여 군데군데 50g의 마늘을 박아넣고 간장, 포도술, 사탕가루, 소금, 후추가루를 두어 40분정도 재운다. 나머지 마늘은 즙을 내여 국물에 농마가루와 함께 두고 끓여 까룩한 마늘즙을 만든다.

2. 재운 돼지고기는 모양을 잡아 료리용끈으로 묶은 다음 기름을 두른 지짐판에서 굴려 겉면에 색을 낸다.

3. 구이판에 돼지고기를 두고 구이즙을 발라주면서 로에서 구워낸다.

4. 낼 때에는 구울 때 나온 즙과 마늘즙을 쳐서 낸다.

돼지고기버섯볶음



▶ 재료

돼지고기 130g, 버섯 50g, 붉은 고추 15g, 푸른 고추 15g, 기름 15g, 간장 2.5g, 양파 5g, 마늘 3g, 소금 0.3g, 맛내기 0.3g, 후추가루 2g

▶ 만드는 방법

1. 돼지고기는 깨끗이 손질하여 길이 5㎝, 너비 1㎝ 되게 각재형의 편으로 썬다. 버섯은 깨끗이 손질하여 끓는물에 살짝 데친 다음 굵게 찢어놓는다. 붉은 고추와 푸른 고추는 절반 갈라 씨를 털어버리고 길게 채친다. 마늘은 다지고 양파는 일정한 모양으로 썬다.

2. 단 남비에 기름을 두르고 돼지고기를 볶다가 버섯, 양파, 붉은 고추, 푸른 고추를 넣어 볶는다. 거의 익을 때 소금, 간장, 다진 마늘을 두고 맛을 들인다. 마지막에 맛내기, 후추가루로 맛을 들이고 접시에 담아 낸다.

돼지발쪽찜



▶ 재료

돼지발쪽 300g, 파토막 5g, 풋마늘 5g, 생강편 5g, 깨소금 5g

▶ 만드는 방법

1. 돼지발쪽은 깨끗이 손질한 다음 절반 쪼개여 삶는다.

2. 큰 뼈가 쉽게 빠질 정도로 삶아지면 찬물에 깨끗이 씻어서 큰 뼈와 발톱을 뽑아버리고 다시 물을 부은 다음 생강편, 파토막, 풋마늘을 두고 흐물흐물하게 삶아낸다. 푹 삶아지면 그릇에 담아 깨소금과 함께 낸다.

돼지발쪽찜에는 기름질, 광물질, 콜라겐이 많이 들어있다.

산모들의 젖이 잘 나오게 하고 뼈와 힘줄을 튼튼하게 한다. 뽀두라지가 생길 때, 뼈마디가 아플 때 먹으면 좋다.



돼지발쪽졸임

▶ 재료

돼지발쪽 300g, 사탕가루 50g, 소금 2g, 간장 10g, 참기름 10g, 참깨 2g, 맛내기 1g, 후추가루 0.1g

▶ 만드는 방법

1. 돼지발쪽은 깨끗이 손질하여 푹 삶은 다음 뼈를 추려내고 일정한 크기로 토막낸다.

2. 단 남비에 간장, 사탕가루를 두어 탕색을 만든 다음 토막낸 돼지발쪽을 넣고 졸인다.

3. 토막낸 돼지발쪽에 색이 붙으면 소금, 참기름, 참깨, 맛내기, 후추가루를 두고 맛을 들여 그릇에 담아 낸다.

돼지발쪽양념장찜

▶ 재료

돼지발쪽 300g, 푸른 사자고추 10g, 붉은 사자고추 10g, 양파 10g, 참기름 10g, 소금 2g, 맛내기 1g, 후추가루 0.1g, 닭고기국물 50g

▶ 만드는 방법

1. 돼지발쪽은 깨끗이 손질하여 푹 삶은 다음 뼈를 추려낸다. 푸른 사자고추, 붉은 사자고추, 양파는 잘게 다진다.

2. 닭고기국물에 다진 푸른 사자고추와 붉은 사자고추, 다진 양파, 소금, 맛내기, 후추가루, 참기름을 넣어 양념즙을 만든다.

그릇에 뼈를 추린 돼지발쪽을 편내여 담고 양념즙을 친 다음 찜가마에 넣어 쪄낸다.



돼지갈비장과



▶ 재료

돼지갈비 300g, 간장 10g, 사탕가루 30g, 농마가루 10g, 기름 20g, 다진 파 10g, 다진 마늘 2g, 생강즙 2g, 참깨 1g, 소금 1g, 후추가루 0.5g

▶ 만드는 방법

1. 돼지갈비는 길이 10~12㎝ 되게 토막내고 1㎝간격으로 칼에임을 준 다음 소금, 다진 파와 마늘, 후추가루, 생강즙을 두어 30분간 재운다.

2. 재운 돼지갈비에 농마가루를 묻혀 180℃의 기름에서 튀긴다.

3. 남비에 간장, 사탕가루, 튀긴 돼지갈비를 넣고 저어주면서 서서히 졸인다.

4. 돼지갈비에 진한 밤색이 붙고 졸임액이 잦아들면 접시에 담아 참깨를 뿌려 낸다.

돼지갈비졸임



▶ 재료

돼지갈비 600g, 사자고추 50g, 양파 20g, 료리용술 10g, 기름 10g, 사탕가루 10g, 마늘 5g, 생강즙 10g, 참깨 1g, 간장 60g, 국물 500g, 맛내기 1g, 후추가루 1g

▶ 만드는 방법

1. 돼지갈비는 5㎝길이로 토막낸 다음 간장, 생강즙, 료리용술을 뿌려 재운다. 이것을 끓는 기름에 넣어 걸면에 색이 나게 살짝 튀긴 다음 더운물을 끼얹어 기름기를 없앤다. 양파와 사자고추는 큼직하게 썬다. 마늘은 다진다.

2. 남비에 국물을 붓고 간장과 사탕가루를 두어 졸임액을 만든다.

3. 졸임액에 튀긴 돼지갈비를 넣고 생강즙을 둔 다음 센 불에서 끓인다. 끓기 시작하면 불을 낮추고 고기가 익을 때까지 졸인 다음 큼직하게 썬 양파와 사자고추를 두어 졸인다. 여기에 다진 마늘, 맛내기, 후추가루, 참깨를 두어 맛을 들인다.

돼지코보쌈

▶ 재료

돼지코 200g, 생강 10g, 마늘 10g, 소금 2g, 후추가루 0.1g, 맛내기 1g

▶ 만드는 방법

1. 돼지코는 깨끗이 손질하여 생강과 함께 삶는다. 마늘은 다진다.

2. 삶은 코는 썰어 남비에 두고 졸이면서 소금, 후추가루, 맛내기, 다진 마늘을 넣어 맛을 들인다.

3. 이것을 보에 싸서 굳힌 다음 편으로 썰어 낸다.





돼지갈비찜

▶ 재료

돼지갈비 200g, 기름 5g, 실고추 0.1g, 파 5g, 마늘 2g, 참깨 0.1g, 간장 5g, 소금 0.3g, 후추가루 0.2g

▶ 만드는 방법

1. 돼지갈비를 토막낸다. 파는 토막내고 마늘은 얇게 편을 낸다.

2. 토막낸 돼지갈비에 파토막 절반, 마늘편 절반, 소금, 간장, 후추가루를 두고 30분정도 재운 다음 기름을 두른 단 남비에 넣어 색을 낸다.

3. 찜그릇에 색을 낸 돼지갈비와 나머지 파토막과 마늘편을 같이 넣고 40분정도 찐다.

4. 익으면 접시에 담아 찔 때 나온 즙을 끼얹은 다음 참깨를 뿌리고 실고추로 고명하여 낸다.

돼지대가리보쌈



▶ 재료

돼지대가리 1개(2.5kg), 마늘 10g, 참기름 10g, 소금 10g, 맛내기 0.5g, 후추가루 0.5g

▶ 만드는 방법

1. 돼지대가리는 깨끗이 씻어 고기가 뼈에서 떨어질 정도로 삶아낸 다음 뼈를 추려낸다. 마늘은 다진다.

2. 가죽과 고기를 분리한다. 가죽에 붙어있는 비게를 제거한다.

3. 남비에 가죽과 돼지고기를 담고 대가리 삶은 물을 밭아서 넣은 다음 서서히 끓인다. 이때 떠오르는 거품과 기름을 걸어내고 소금, 맛내기, 후추가루, 참기름, 다진 마늘을 두고 맛을 들인다.

4. 맛들인 가죽과 고기를 보에 싼 다음 24시간 굳혀서 썰어 낸다.

돼지귀종다리보쌈



▶ 재료

돼지귀 150g, 돼지종다리 150g, 다진 생강 2g, 다진 마늘 5g, 향미나리 3g, 도마도 50g, 레몬 50g, 소금 3g, 맛내기 0.5g, 후추가루 0.5g

▶ 만드는 방법

1. 돼지귀는 깨끗이 손질하여 삶는다.

2. 돼지종다리는 삶아서 일정한 크기로 썬다.

3. 돼지귀와 종다리살에 다진 마늘과 생강, 소금, 맛내기, 후추가루를 두어 맛을 들인 다음 보에 싸서 식힌다. 이것을 일정한 크기로 썰어 접시에 담고 향미나리, 도마도, 레몬으로 장식하여 낸다.

돼지코찬묵



▶ 재료

돼지코 200g, 젤라틴 100g, 다진 생강 10g, 다진 마늘 10g, 향미나리 10g, 소금 2g, 맛내기 1g, 후추가루 0.1g

▶ 만드는 방법

1. 돼지코와 젤라틴은 푹 삶은 다음 다진 마늘과 생강, 소금, 맛내기, 후추가루를 두고 식힌다.

2. 이것을 먹기 좋게 썰어 접시에 담아 낸다.

돼지코찬묵에는 린, 나트리움, 칼리움, 비타민PP가 들어있다.

위산이 적게 분비되는것을 막고 소화촉진작용을 하며 권태감과 어지럼증을 해소한다. 뼈와 이발을 튼튼하게 하는 작용을 한다.

돼지귀찬묵



▶ 재료

돼지귀 200g, 젤라틴 100g, 레몬 10g, 오이 30g, 소금 2g, 맛내기 1g, 후추가루 0.1g

▶ 만드는 방법

1. 돼지귀와 젤라틴을 삶아 소금, 맛내기, 후추가루로 맛을 들인 다음 보에 싸서 식힌다.

2. 이것을 먹기 좋게 썰어 접시에 담고 레몬, 오이로 장식하여 낸다.

돼지귀찬묵에는 비타민B_1, B_2, PP가 들어있다. 다발성신경염, 위장염, 피부염, 입안염증예방에 좋다.

돼지등심사과구이



▶ 재료

돼지고기(등심) 400g, 사과 100g, 다진 양파 50g, 풋고추편 50g, 간장 10g, 사탕가루 10g, 기름 20g, 마늘편 15g, 소금 2g, 후추가루 1g, 국물 50g

▶ 만드는 방법

1. 돼지고기는 깨끗이 손질하여 다진 양파, 기름, 사탕가루, 소금, 후추가루를 두고 재운 다음 끈으로 묶어 모양을 잡는다. 사과는 귤쪽모양으로 썬다.

2. 구이판에 돼지고기, 국물, 간장, 마늘편, 사과쪽, 풋고추편 등을 함께 놓고 로에서 구워 낸다.

돼지고기완자찜



▶ 재료

돼지고기 300g, 참나무버섯 50g, 풋배추 60g, 파 10g, 마늘 3g, 농마가루 15g, 기름 30g, 물농마 10g, 참기름 20g, 닭고기국물 200g, 푼 닭알 50g, 생강즙 5g, 실고추 3g, 맛내기 2g, 소금 3g, 후추가루 1g, 간장 10g

▶ 만드는 방법

1. 돼지고기는 고기분쇄기로 분쇄하고 참나무버섯, 파, 마늘은 잘게 썬다. 이것들을 그릇에 담고 푼 닭알, 소금, 후추가루, 맛내기, 농마가루를 넣어 풀기나게 섞은 다음 직경 2.5㎝되게 완자를 빚는다.

2. 풋배추는 데쳐 기름에 살짝 볶아낸다.

3. 180℃의 기름에 돼지고기완자를 넣고 연한 밤색이 나게 튀겨낸다.

4. 남비에 닭고기국물을 붓고 끓이다가 튀긴 완자를 둔 다음 간장, 소금으로 간을 맞춘다. 여기에 물농마를 쳐서 걸죽하게 한 다음 후추가루, 생강즙, 참기름을 치고 그릇에 담아 실고추로 고명하여 낸다.

아시는지요



조선음식의 3가지 맛

예로부터 우리 나라 음식들은 짙은 민족적향취와 함께 그 독특한 맛으로 하여 세상에 자랑떨쳐왔다.

조선음식은 우선 눈맛이 있다.

조선음식은 료리하는 과정에 음식감자체의 자연색을 잘 살리고 우리 나라 산과 들에 풍부한 식용식물의 색소물질들을 리용하여 음식물의 볼품을 돋구고있다.

또한 맛이 좋고 모양도 고운 열매들을 음식 만드는데 효과적으로 리용함으로써 음식의 모양이 돋보이게 하고있다.

조선음식은 또한 독특한 냄새로도 인기가 있다.

특수한 자극성과 향기가 있는 양념감과 고소한 맛과 향기를 풍기는 참기름을 비롯하여 여러가지 식물성기름, 꿀이나 물엿과 같은 영양가 높은 당분 등을 합리적으로 배합하여 씀으로써 음식맛을 돋구고있다.

향초와 향료를 효과적으로 넣어 맛을 돋구는 방법도 있다.

조선음식은 또한 입맛도 좋다.

산뜻하고 향기로운 맛, 생큼하고 달큰한 맛, 시원하고 상쾌한 맛, 얼근하고 구수한 맛, 고소하고 향긋한 맛, 먹을수록 더 나는 감칠맛으로 어떤 음식이나 다 입맛을 돋구고 소화와 흡수를 촉진시켜 사람들의 영양섭취와 건강에 훌륭하게 이바지하고있다.

우리의 민족음식은 이처럼 고유한 3가지 맛으로 하여 인기가 높다.

묵을 식히는 방법

질좋은 묵을 만들자면 식히기를 잘해야 한다.

묵을 지나치게 찬 곳에서 급히 식히면 물기가 빨리 응축되면서 농마분자들의 수소결합을 약하게 하여 퉈성이 낮아지며 반대로 더운 곳에서 서서히 식히면 겉면의 물기가 먼저 날아나면서 금이 생겨 모양이 나빠진다.

묵을 잘 식히자면 끓인 묵을 넓은 그릇에 퍼담아 서늘한 곳에서 서서히 식혀야 한다.

그래야 열이 골고루 빠져나가 탄탄한 묵이 된다.

감자껍질을 쉽게 벗기려면

감자를 뜨거운 물에 잠그었다가 다시 찬물에 넣는다.

이렇게 하면 일정하게 말랐던 감자도 껍질만 벗겨지므로 거둠률을 높일수 있다.

감자를 신선하게 보관하는 방법

수확한 감자를 지함에 넣고 거기에 푸른 사과 4알을 여기저기에 박아넣는다. 지함의 크기에 따라 사과를 더 넣을수도 있다.



푸른 사과는 감자가 신선한 상태를 유지하게 하는 에틸렌 기체를 내보낸다.

메추리구이



▶ 재료

메추리 1마리(130g), 파 5g, 마늘 3g, 사탕가루 1g, 포도술 1g, 간장 10g, 참기름 1g, 소금 1.5g, 맛내기 1g, 후추가루 0.5g

▶ 만드는 방법

1. 메추리는 대가리와 발목을 자른 다음 배를 갈라 손질하고 넙적하게 하여 칼등으로 두드린다. 파와 마늘은 다진다.

2. 간장 절반에 소금, 참기름, 사탕가루 절반, 다진 파와 마늘, 포도술, 맛내기, 후추가루를 두고 양념간장을 만든다. 나머지 간장과 사탕가루를 섞은 다음 끓여 즙을 만든다.

3. 양념간장을 메추리에 고루 발라 20～30분동안 재웠다가 구이로에 넣어 굽는다. 20～25분 지나면 메추리를 꺼내여 끓인 즙을 골고루 발라 다시 구이로에 넣고 진한 밤색이 날 때까지 15분정도 구워 낸다.

메추리찹쌀소찜구이



▶ 재료

메추리 1마리, 찹쌀 45g, 홍당무우 6g, 양파 15g, 느타리버섯 15g, 포도술 1g, 잣알 5g, 참기름 0.5g, 다진 마늘 0.5g, 간장 1g, 사탕가루 1.5g, 기름 1.5g, 다진 파 1g, 소금 1g, 후추가루 0.5g, 맛내기 1.5g

▶ 만드는 방법

1. 메추리는 배를 가르고 내장을 꺼낸 다음 포도술, 후추가루, 다진 마늘, 소금, 다진 파를 두고 재운다.

2. 찹쌀은 30～40분간 불구었다가 쪄낸다.

3. 홍당무우, 양파, 느타리버섯은 쌀알크기로 썬 다음 기름을 두른 단 볶음판에서 간장, 소금, 참기름, 사탕가루, 포도술, 맛내기, 잣알을 두고 볶아낸다.

4. 쪄낸 찰밥과 남새볶음을 고루 섞어 소를 만든다.

5. 재운 메추리배안에 만들어놓은 소를 넣고 봉하여 쪄낸 다음 20분간 로에서 구워 낸다.

메추리적쇠구이



▶ 재료

메추리 2마리, 푸른 사자고추 10g, 붉은 사자고추 10g, 올리브기름 2g, 양파 10g, 료리용술 10g, 소금 2g, 후추가루 1g

▶ 만드는 방법

1. 메추리는 깨끗이 손질한 다음 배안에 소금과 후추가루, 료리용술을 골고루 뿌려 재운다. 푸른 사자고추, 붉은 사자고추, 양파는 사방 2.5㎝되게 편으로 썬다.

2. 료리용꼬치에 재운 메추리, 편으로 썬 푸른 사자고추와 붉은 사자고추, 양파를 엇바꾸어가면서 꽂는다.

3. 올리브기름에 소금과 후추가루를 두고 섞은 다음 꼬치에 발라 가열된 적쇠우에서 굽는다. 굽는 동안 자주 소금과 후추가루를 섞은 올리브기름을 발라준다.

메추리튀기



▶ 재료

메추리 1마리(130g), 기름 20g, 간장 12g, 료리용술 5g, 다진 파 5g, 생강즙 2g, 소금 1g

▶ 만드는 방법

메추리는 깨끗이 손질한 다음 소금, 료리용술, 생강즙, 다진 파, 간장을 두고 2시간동안 재웠다가 180℃의 기름에서 누런 밤색이 나게 튀긴다.

메추리에는 단백질 19.8%, 기름질 2.1%, 열량 422.99KJ, 칼시움 65mg, 비타민 B_1, B_2, PP, E 등과 루틴이 들어있다.

메추리고기씨앗튀기



▶ 재료

메추리고기 100g, 푼 닭알 25g, 밀가루 30g, 참깨 10g, 락화생 10g, 호박씨 10g, 강냉이 10g, 잣 10g, 채친 양파 10g, 생강편 10g, 마늘편 5g, 기름 30g, 맛내기 1g, 소금 2g, 후추가루 0.5g

▶ 만드는 방법

1. 메추리고기는 길이 2㎝, 너비가 3㎝ 되게 편을 내여 소금, 맛내기, 후추가루, 생강편, 채친 양파, 마늘편을 두고 재운다.

2. 참깨와 잣은 기름에 닦고 강냉이, 호박씨, 락화생은 쌀알크기로 쪼개여 기름에 튀겨낸다. 밀가루에 푼 닭알, 물, 소금을 넣고 튀기옷을 만든다.

3. 재운 메추리고기에 튀기옷을 묻힌 다음 씨앗들(참깨, 잣, 강냉이, 호박씨, 락화생)을 품종별로 묻혀 기름에 튀겨낸다.

4. 접시에 종이를 깔고 메추리고기씨앗튀기를 담아 낸다.

메추리완자볶음



▶ 재료

메추리 1마리, 양파 10g, 붉은 사자고추 10g, 푸른 사자고추 10g, 다진 마늘 3g, 다진 생강 2g, 사탕가루 0.5g, 기름 5g, 푼 닭알 5g, 농마가루 2g, 후추가루 0.5g, 소금 1.5g, 맛내기 1.5g

▶ 만드는 방법

1. 메추리는 깨끗이 손질하여 뼈를 추려낸 다음 분쇄기에 간다. 여기에 다진 마늘, 생강, 후추가루, 소금, 맛내기, 사탕가루, 푼 닭알, 농마가루를 두고 완자를 빚은 다음 기름에 튀겨낸다.

2. 붉은 사자고추, 푸른 사자고추, 양파는 완자와 같은 크기의 편으로 썰어 튀겨낸 완자알과 함께 기름을 두른 단 볶음판에서 살짝 볶아 낸다.

메추리부루쌈



▶ 재료

메추리 반마리(65g), 소고기 30g, 참대순 5g, 동고버섯 1g, 올방개 5g, 분탕 8g, 부루 30g, 다진 파 4g, 달래 20g, 고추장 17g, 다진 생강 1g, 사탕가루 3.2g, 기름 20g, 푼 닭알 20g, 굴장 1g, 진한 간장 1.5g, 된장 4g, 참기름 4g, 료리용술 0.5g, 맛내기 2g, 소금 0.5g, 후추가루 0.5g

▶ 만드는 방법

1. 메추리는 뼈를 추려내고 소고기와 함께 분쇄기로 간 다음 다진 파와 생강, 료리용술, 소금, 맛내기, 푼 닭알, 후추가루를 두고 재웠다가 기름에 튀겨낸다.
2. 참대순과 동고버섯은 잘게 썰어 끓는 물에 데친 다음 물기를 찌운다. 올방개는 잘게 다져 물기를 찌워놓는다. 분탕은 기름에 튀겨 부스러뜨린다. 부루는 깨끗이 씻은 다음 접시에 담는다.
3. 기름을 두른 단 남비에 튀긴 메추리고기, 잘게 썬 참대순과 동고버섯, 올방개를 두고 볶으면서 굴장과 진한 간장으로 간을 맞춘다.
4. 단 남비에 기름을 두르고 달래를 토막내여 살짝 볶은 다음 고추장, 된장, 사탕가루, 참기름, 맛내기를 두어 달래기름장을 만든다.
5. 그릇에 튀긴 분탕을 깔고 가운데에 볶은 메추리고기를 담은 다음 부루와 달래기름장을 곁들여 낸다.

닭인삼찜



▶ 재료

닭 1마리(1.5kg), 인삼 30g, 찹쌀 50g, 밤(속살) 50g, 대추 50g, 소금 8g

▶ 만드는 방법

1. 닭은 가죽이 상하지 않게 배를 가르고 내장을 꺼낸 다음 깨끗이 씻는다. 찹쌀은 일어서 깨끗이 씻는다. 대추는 씨를 뺀다.

2. 닭의 배속에 찹쌀과 인삼, 밤, 대추, 소금을 넣고 찜가마에서 쪄익힌다.

여러가지 영양소가 골고루 들어있는 닭고기, 인삼에 들어있는 알칼로이드와 배당체성분들은 인체의 물질대사를 왕성하게 해줌으로써 식욕을 돋구고 심장기능을 강화하며 정력을 높여준다. 또한 몸이 허약한데, 만성위염, 성기능장애, 정신적 및 육체적피로를 푸는데 좋다.



닭다리튀기

▶ 재료

닭다리 150g, 농마가루 20g, 생강즙 5g, 기름 20g, 간장 3g, 사탕가루 2g, 포도술 3g, 후추가루 0.2g, 소금 3g, 맛내기 0.5g

▶ 만드는 방법

1. 닭다리는 칼에임을 준 다음 소금, 간장, 맛내기, 포도술, 사탕가루, 생강즙, 후추가루를 두고 재운다.

2. 재운 닭다리는 농마가루를 묻혀 기름에서 튀겨 낸다.

닭날개튀기

▶ 재료

닭날개 250g, 농마가루 10g, 푼 닭알 25g, 기름 30g, 밀가루 40g, 후추가루 0.5g, 소금 3g, 맛내기 1g

▶ 만드는 방법

1. 닭날개는 살을 발가내여 잔칼질을 한 다음 소금, 맛내기, 후추가루를 뿌려 재운다. 밀가루, 푼 닭알, 물을 섞어 튀기옷을 만든다.

2. 재운 닭날개는 농마가루를 묻히고 튀기옷을 입힌 다음 180℃의 기름에서 튀겨 낸다.



칠향닭찜



▶ 재료

닭 1마리(1.5kg), 도라지 80g, 닭알 3알, 간장 25g, 파 15g, 기름 25g, 생강 10g, 참기름 10g, 조피 3g, 소금 6g, 후추가루 1g

▶ 만드는 방법

1. 닭은 가죽이 상하지 않게 배를 가르고 내장을 꺼낸 다음 깨끗이 씻는다. 닭알은 반숙되게 삶아 껍질을 벗긴다. 도라지는 껍질을 벗기고 찢은 다음 물에 잠그어 쓴맛을 우려낸다. 파는 5cm길이로 토막내고 생강은 편을 낸다.

2. 닭의 배속에 삶은 닭알, 도라지, 소금, 간장, 참기름, 파토막, 후추가루, 생강편, 조피를 넣고 40분정도 쪄낸 다음 토막을 낸다. 그릇에 쪄낸 닭고기토막과 도라지를 담고 찔 때 나온 즙을 쳐서 낸다.

닭날개장과



► 재료

닭날개 500g, 간장 30g, 사탕가루 20g, 기름 30g, 닦은 참깨 5g, 다진 파 20g, 생강즙 10g, 료리용술 20g, 맛내기 1g, 소금 2g

► 만드는 방법

1. 닭날개에 료리용술, 생강즙, 다진 파, 맛내기를 두고 20분동안 재운다.

2. 양념에 재운 닭날개를 170℃의 기름에서 연한 밤색이 나게 튀긴다.

3. 남비에 튀긴 닭날개와 간장, 사탕가루, 소금을 두고 닭날개가 잠길 정도로 물을 부은 다음 센 불에서 끓이면서 거품을 걷어낸다. 거품이 없어지면 불을 약하게 하여 40분동안 더 졸인다.

4. 접시에 졸인 닭날개를 모양을 잡아 담고 닦은 참깨를 뿌려 낸다.

닭고기버섯볶음



▶ 재료

닭가슴살 80g, 버섯 60g, 사자고추 20g, 기름 20g, 간장 2g, 양파 5g, 다진 파 3g, 다진 마늘 3g, 참깨 0.3g, 소금 1g, 맛내기 0.3g, 후추가루 0.5g, 참기름 1g

▶ 만드는 방법

1. 닭가슴살은 길이 4㎝, 너비 3㎝ 되게 얇게 저며 잔칼질을 해준 다음 소금, 간장, 후추가루, 다진 파와 마늘을 두고 30분정도 재운다.

2. 버섯은 깨끗이 손질한 다음 끓는 물에 살짝 데쳐 편으로 썬다. 사자고추, 양파는 일정한 모양으로 보기 좋게 썬다.

3. 단 남비에 기름을 두르고 닭가슴살을 볶다가 버섯, 양파, 사자고추를 넣어 간을 맞추면서 볶는다. 닭가슴살이 익으면 참기름, 맛내기, 참깨를 넣고 고루 저어 낸다.

오리고기송이버섯찜

▶ 재료

오리 1마리, 송이버섯 200g, 소금 6g, 간장 10g, 기름 20g, 소주 5g, 조청 5g, 파 20g, 마늘 5g, 고추 30g, 생강 5g, 후추 1g, 농마 5g

▶ 만드는 방법

1. 오리는 토막으로 썰어 간장, 소금, 후추, 소주, 조청, 파, 생강, 마늘을 두고 재웠다가 색이 나게 지지고 송이버섯은 편으로 썬다.

2. 지진 고기토막을 껍질부분이 밑으로 가게 그릇에 담은 다음 재웠던 재료들과 송이버섯편을 두고 봉하여 푹 찐다.

3. 찐 오리고기토막과 송이버섯을 그릇에 담고 썬 고추와 농마를 둔 자체즙을 쳐서 낸다.





꿩백숙

▶ 재료

꿩가슴살 2마리분, 소금 7g, 후추가루 0.5g

▶ 만드는 방법

1. 꿩가슴살은 소금, 후추가루를 둔 끓는물에 살짝 삶아 얄팍하게 썬다.

2. 썬 꿩가슴살을 국물에 담그어 맛을 들인 다음 그릇에 담고 국물과 같이 낸다.

음력으로 본 열두달민족음식

● 1월중 음식

1월중에는 설, 정월대보름과 같은 년중 가장 크게 즐기던 명절들이 들어있다.

설명절음식으로서는 떡, 지짐, 산적, 탕, 떡국, 강정, 수정과, 식혜, 술 등 다채로운 음식들이 많다.

정월대보름날에는 초하루명절음식을 저장하였다가 먹는 풍습이 있었지만 또 이 명절대로 여러가지 색다른 음식을 만들어 먹었다.

● 2월중 음식

옛날부터 2월 초하루는 일군날이라 해서 명절날처럼 흥성거렸다.

평양지방에서는 흰쌀, 좁쌀, 수수쌀, 팥을 가지고 설기떡을 만들어 2월 초하루 아침에 먹었다.

이날 평안도지방에서는 설기떡, 기타 다른 지방들에서는 송편을 만들어 먹었다.

● 3월중 음식

3월중 주요명절은 3월 3일(삼짇날)이다.

봄철에 돋아난 풀을 밟아본다는 뜻에서 답청절이라고도 하였다.

삼짇날에 먹는 대표적음식으로서는 화전, 화면, 수면을 들수 있다.

● 4월중 음식

4월중 음식으로서는 쉬움떡, 개피떡, 장미꽃지짐, 국수어채, 미나리강회, 부루쌈, 화전 등을 들수 있다.

● 5월중 음식

5월중 대표적음식으로서는 쑥떡, 취떡, 설기떡, 쉬움떡이며 제호탕(청량음료의 일종)과 각서(떡의 일종) 등이다. 5월에는 햇보리와 오이가 나오는 계절이므로 이것들로 만든 음식들도 이채를 띠였다.

● 6월중 음식

6월 15일은 류두라고 하면서 류두놀이를 하였는데 이날에는 류두면, 수단(청량음료의 일종), 쉬움떡, 련병(떡의 일종) 등을 만들어 먹었다. 삼복중에는 비빔밥, 단고기국, 불고기, 삼계탕, 팥죽을 즐기였다.

● 7월중 음식

7월은 과일, 남새 등이 많이 생산되는 계절이여서 오이, 호박 등 남새로 가공된 음식종류가 많으며 과일류도 중요한 식품으로 되였다.

7월에는 7월 7일 칠석과 호미씻기, 길쌈놀이를 하면서 반달모양의 떡, 밀전병, 탁주 등을 만들어 먹었다.

● 8월중 음식

8월 15일은 추석이다. 추석은 일명 가위명절이라 하였다.

이날에 햇곡식으로 지은 여러가지 음식을 가지고 조상에게 제를 지내고 가족, 친척, 이웃이 모여앉아 음식을 나누면서 명절을 즐기였다.

● 9월중 음식

9월중 민속명절로서는 9월 9일 중구명절이 있는데 국화가 만발하는 계절이므로 국화전과 화채가 대표적인 음식이였다. 또한 이날에 국화술을 마시기도 하였다.

● 10월중 음식

10월중 음식으로서 대표적인것은 강정, 쑥단자, 쑥탕, 증편 등이다.

신선로도 처음에는 10월중에 즐기는 음식이였다.

10월은 또한 김장철이라 어느 가정에서나 다 김장을 하였다.

● 11월중 음식

11월중에 큰 명절은 동지이다. 이날에는 팥죽을 쑤어 먹는 풍습이 있었다.

이밖에도 랭면, 수정과, 동치미, 물고기로서 청어, 석수어(조기), 석화(굴조개), 과일로서 감, 생강, 해송자(잣)가 동지날의 중요음식이였다.

● 12월중 음식

12월중의 민속명절은 랍일인데 년말 궁중행사를 진행하는 날이였다. 통치배들은 이날 사냥하여 잡은 고기를 가지고 전골잔치를 하였는데 이것을 랍평전골이라 하였다. 민간에서는 이날 참새를 잡아 구워먹거나 엿을 만들어 먹는 풍습이 있었다.



◀ 우리 민족료리봉사로 유명한 평양의 옥류관

조선의 민족료리

편 집　허 혁
사 진　리창화
낸 곳　평 양 출 판 사
발 행　주체110(2021)년 4월 27일

ㄱ-1499ㄷ